

CRP  
01/08

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Recherche phénoménologique sur l'impact de l'identification des  
subpersonnalités chez des enseignants en difficulté dans leur vie professionnelle

par

Annie Cadieux

et

Julie Comeau

Essai présenté à la Faculté d'éducation

en vue de l'obtention du grade de

Maître en éducation (M.Éd.)

Maîtrise en enseignement

27 septembre 2007

©Annie Cadieux, Julie Comeau, 2007

CRP-Education

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Recherche phénoménologique sur l'impact de l'identification des  
subpersonnalités chez des enseignants en difficulté dans leur vie professionnelle

Annie Cadieux et Julie Comeau

ont été évaluées par un jury composé des personnes suivantes :

Richard Robillard Directeur de recherche

Denis Trudel Évaluateur

Essai accepté le \_\_\_\_\_

## SOMMAIRE

Cette recherche phénoménologique s'adresse aux enseignants qui vivent des difficultés professionnelles. Plus précisément, elle étudie l'impact de l'identification des subpersonnalités en utilisant la méthode de l'étude de cas. Les données sont recueillies grâce à des entrevues nous permettant de voir le cheminement de cinq personnes qui ont travaillé avec la technique des subpersonnalités. Ces dernières représentent différentes facettes de la personnalité. Nous en avons tous plusieurs en nous qui entrent en jeu selon les événements.

La question spécifique de recherche est la suivante : Quel est l'impact de l'identification des subpersonnalités chez les enseignants qui éprouvent de la difficulté dans leur vie professionnelle? Cette question de recherche soulève les trois sous-questions suivantes :

- Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités?
- Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?
- Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?

Le premier chapitre de la recherche fait état de notre inquiétude face à la tâche d'enseignement. Il énumère des difficultés rencontrées dans l'enseignement. Il est également question de l'introspection qui procure une meilleure connaissance de soi. Le deuxième chapitre définit trois concepts clés : le monde intérieur des enseignants, la psychosynthèse et les subpersonnalités. Plusieurs auteurs sont cités

afin de clarifier ces concepts. Le troisième chapitre présente le cadre méthodologique de cette recherche phénoménologique. L'approche qualitative, la méthode inductive, l'enjeu ontogénique, l'étude de cas, les entrevues et le déroulement de la recherche sont expliqués. De plus, il présente les cinq sujets (cas) ainsi que le déroulement des rencontres avec ceux-ci. Dans le quatrième chapitre, il est question de l'analyse des résultats de la première entrevue individuelle, de l'analyse des résultats de la deuxième entrevue ainsi qu'une synthèse de l'expérience des sujets. Le cinquième chapitre répond à la question spécifique de recherche ainsi qu'aux sous-questions.

Suite à un travail personnel et aux rencontres avec les sujets d'étude, nous pouvons affirmer que les subpersonnalités sont un outil d'introspection qui permet de se connaître davantage et de faire un travail sur soi. Les subpersonnalités sont une façon d'évoluer et de réfléchir à nos réactions lors de moments difficiles. Elles sont, sans contredit, une avenue à connaître par tous les enseignants, particulièrement ceux qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle.

## REMERCIEMENTS

Nous désirons exprimer toute notre gratitude à l'égard de nos cinq volontaires qui se sont prêtés généreusement à titre de sujets d'analyse. Leurs confidences et expériences nous furent d'une richesse humaine et scientifique inestimable.

Des remerciements aussi à notre directeur d'essai, Monsieur Richard Robillard. Sa rectitude, son enthousiasme et sa franchise nous auront permis de peaufiner cette recherche, d'accroître nos connaissances et d'atteindre un niveau de satisfaction souhaitable. Nous remercions également Denis Trudel pour ses excellents commentaires lors de l'évaluation de notre recherche.

Nous nous en voudrions de négliger de remercier toutes ces personnes, qui de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de cette étude. Soulignons l'aide technique apportée par Messieurs Lavergne et Toramanian. Merci à Pierre Bouthin, Lise Rhéaume, Chantal Cadieux et à Francine Chalut qui ont corrigé des fautes que nous ne pouvions plus voir. Pensons également à nos parents et amis qui n'ont eu de cesse de nous encourager ou encore à Léanne et Maxime qui laissèrent paisiblement travailler leur maman respective.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>IDENTIFICATION DU JURY .....</b>	<b>2</b>
<b>SOMMAIRE .....</b>	<b>3</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>13</b>
<b>PREMIER CHAPITRE : LA PROBLÉMATIQUE .....</b>	<b>15</b>
1. L'ENSEIGNEMENT : UNE PROFESSION DIFFICILE .....	15
1.1 L'ENSEIGNEMENT, UN DÉFI DE TAILLE .....	15
1.2 INQUIÉTUDE FACE À LA TÂCHE D'ENSEIGNEMENT .....	16
1.3 RÉCIT ÉVÉNEMENTIEL DE JULIE .....	17
2. L'IMPORTANCE DE L'INTROSPECTION ET DE LA CONNAISSANCE DE SOI DANS LA PROFESSION .....	18
2.1 L'INTROSPECTION : UN PROCESSUS PERSONNEL.....	18
2.2 OUTILS D'INTROSPECTION .....	19
3. LES SUBPERSONNALITÉS: UN OUTIL DE CONNAISSANCE DE SOI.....	20
4. PROBLÈME DE RECHERCHE .....	21
4.1 LA QUESTION SPÉCIFIQUE DE RECHERCHE ET SES SOUS-QUESTIONS .....	21
4.2 OBJECTIF DE LA RECHERCHE.....	22
4.3 LIMITES DE LA RECHERCHE.....	22
<b>DEUXIÈME CHAPITRE : CADRE CONCEPTUEL.....</b>	<b>24</b>
1. LE MONDE INTÉRIEUR DES ENSEIGNANTS .....	24
2. LA PSYCHOSYNTÈSE.....	26
3. LES SUBPERSONNALITÉS.....	29
3.1 PROCESSUS D'IDENTIFICATION DES SUBPERSONNALITÉS .....	31
3.2 PROCESSUS D'HARMONISATION DES SUBPERSONNALITÉS.....	32

<b>TROISIÈME CHAPITRE : CADRE MÉTHODOLOGIQUE.....</b>	<b>36</b>
1. ORIENTATION MÉTHODOLOGIQUE.....	36
1.1 RECHERCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE .....	36
1.2 L'APPROCHE QUALITATIVE.....	37
1.3 LA MÉTHODE INDUCTIVE .....	38
1.4 ENJEU ONTOGÉNIQUE .....	38
1.5 L'ÉTUDE DE CAS .....	39
<b>2. CHOIX DES SUJETS ET RENCONTRES.....</b>	<b>41</b>
2.1 PREMIÈRE ÉTAPE DE LA RECHERCHE : CHOIX DES SUJETS.....	41
2.1.1 <i>PORTRAITS DES SUJETS DE LA RECHERCHE</i> .....	42
2.1.1.1 Rita .....	42
2.1.1.2 Turquoise.....	43
2.1.1.3 Sébastien.....	43
2.1.1.4 Maria .....	44
2.1.1.5 Marie-Hélène.....	44
2.2 DEUXIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : PRÉSENTATION DES TROIS RENCONTRES .....	45
2.2.1 <i>LES RENCONTRES</i> .....	46
2.2.1.1 Première rencontre.....	47
2.2.1.2 Deuxième rencontre.....	48
2.2.1.3 Troisième rencontre.....	51
<b>QUATRIÈME CHAPITRE : ANALYSE DES RÉSULTATS.....</b>	<b>53</b>
1. TROISIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : ANALYSE DES RÉSULTATS DE LA PREMIÈRE ENTREVUE .....	53
1.1 ANALYSE DES DONNÉES EN FONCTION DES SOUS-QUESTIONS DE LA RECHERCHE ..	53
1.1.1 Première sous-question de la recherche: Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités? .....	54
1.1.2 Deuxième sous-question de la recherche : Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle? .....	55
1.1.3 Troisième sous-question de la recherche : Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités? .....	62
2. QUATRIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : ANALYSE DES RÉSULTATS DE LA DEUXIÈME ENTREVUE .....	70
2.1 ANALYSE DES DONNÉES EN FONCTION DES SOUS-QUESTIONS DE LA RECHERCHE ..	70

2.1.1 Première sous-question de la recherche : Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités ?.....	71
2.1.2 Deuxième sous-question de la recherche : Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ? .....	73
2.1.3 Troisième sous-question de la recherche : Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ? .....	79
<b>3. CINQUIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : SYNTHÈSE DE L'EXPÉRIENCE DES ENSEIGNANTS PAR RAPPORT AUX QUESTIONS DE LA RECHERCHE .....</b>	<b>84</b>
3.1 RITA .....	84
3.2 TURQUOISE.....	85
3.3 SÉBASTIEN.....	86
3.4 MARIA .....	87
3.5 MARIE-HÉLÈNE .....	88
3.6 ANALYSE DES CHERCHEUSES.....	88
<b>CINQUIÈME CHAPITRE : SYNTHÈSE DES RÉPONSES AUX QUESTIONS DE LA RECHERCHE .....</b>	<b>91</b>
<b>1. SIXIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : SYNTHÈSE DES RÉPONSES AUX SOUS-QUESTIONS DE LA RECHERCHE AINSI QU'À LA QUESTION SPÉCIFIQUE.....</b>	<b>91</b>
1.1 RÉPONSE À LA PREMIÈRE SOUS-QUESTION : QUELS SONT LES OUTILS ET LES MOYENS DISPONIBLES POUR AMENER L'ENSEIGNANT À IDENTIFIER SES SUBPERSONNALITÉS? .....	91
1.2 RÉPONSE À LA DEUXIÈME SOUS-QUESTION : QUELLES SONT LES SUBPERSONNALITÉS PRÉSENTES CHEZ LES ENSEIGNANTS QUI ÉPROUVENT DES DIFFICULTÉS DANS LEUR VIE PROFESSIONNELLE? .....	92
1.3 RÉPONSE À LA TROISIÈME SOUS-QUESTION : QUEL CHEMINEMENT LES ENSEIGNANTS EN DIFFICULTÉ SUIVENT-ILS EN IDENTIFIANT LEURS SUBPERSONNALITÉS? .....	92
1.4 RÉPONSE À LA QUESTION SPÉCIFIQUE DE RECHERCHE : QUEL EST L'IMPACT DE L'IDENTIFICATION DES SUBPERSONNALITÉS CHEZ LES ENSEIGNANTS QUI ÉPROUVENT DE LA DIFFICULTÉ DANS LEUR VIE PROFESSIONNELLE? .....	93
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>95</b>
1. RÉSUMÉ DES DIFFÉRENTS CHAPITRES.....	95
2. RÉFLEXIONS ET OUVERTURE VERS D'AUTRES RECHERCHES.....	97



<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....</b>	<b>99</b>
<b>ANNEXE A Les subpersonnalités d'Annie et de Julie .....</b>	<b>101</b>
<b>ANNEXE B Fiche des sujets .....</b>	<b>106</b>
<b>ANNEXE C Première rencontre.....</b>	<b>109</b>
<b>ANNEXE D Deuxième rencontre.....</b>	<b>122</b>
<b>ANNEXE E Troisième rencontre .....</b>	<b>186</b>

## LISTE DES TABLEAUX

TABEAU 1 LE CONCEPT DES SUBPERSONNALITÉS .....	30
TABEAU 2 COMPARAISON ENTRE LES ÉTAPES DE FERRUCCI ET CELLES DE VARGIU..	32
TABEAU 3 ÉTAPES D’HARMONISATION DE VARGIU (1991).....	33
TABEAU 4 ÉTAPES DE LA RECHERCHE .....	40
TABEAU 5 LES DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES DES SUJETS DE LA RECHERCHE .....	42
TABEAU 6 ÉCHÉANCIER DES ÉTAPES DE LA RECHERCHE.....	46
TABEAU 7 RENCONTRES DES SUJETS DE LA RECHERCHE .....	47
TABEAU 8 PLANIFICATION DE LA DEUXIÈME RENCONTRE .....	50
TABEAU 9 PLANIFICATION DE LA TROISIÈME RENCONTRE.....	52
TABEAU 10 MÉTHODES-OUTILS .....	54
TABEAU 11 LES SUBPERSONNALITÉS IDENTIFIÉES.....	55
TABEAU 12 FACILITÉ DE L’IDENTIFICATION .....	58
TABEAU 13 SUBPERSONNALITÉS ET DIFFICULTÉS.....	59
TABEAU 14 SUBPERSONNALITÉS FAVORITES.....	60
TABEAU 15 ORDRE D’IMPORTANCE DES SUBPERSONNALITÉS.....	61
TABEAU 16 DÉCOUVERTES .....	63
TABEAU 17 AISANCE AVEC LES SUBPERSONNALITÉS .....	65
TABEAU 18 ÉQUILIBRE.....	66
TABEAU 19 PERCEPTIONS DES DIFFICULTÉS.....	67
TABEAU 20 DIFFÉRENCES .....	68
TABEAU 21 IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE.....	69
TABEAU 22 OUTILS UTILISÉS.....	72
TABEAU 23 DÉROULEMENT DU TRAVAIL .....	74
TABEAU 24 AUTRES SUBPERSONNALITÉS IDENTIFIÉES .....	75
TABEAU 25 SUBPERSONNALITÉS TRAVAILLÉES.....	77
TABEAU 26 AUTRES CARACTÉRISTIQUES .....	78
TABEAU 27 IMPACT DANS LA VIE PROFESSIONNELLE .....	79

TABLEAU 28 DIFFÉRENCES DANS LES DIFFICULTÉS .....	81
TABLEAU 29 ÉQUILIBRE.....	82
TABLEAU 30 ACTIONS FUTURES.....	83

## LISTE DES FIGURES

FIGURE 1 DIFFICULTÉS VÉCUES PAR DES ENSEIGNANTS .....	17
FIGURE 2 DIAGRAMME DE L'ŒUF .....	27
FIGURE 3 ORIENTATION MÉTHODOLOGIQUE .....	37
FIGURE 4 LE MANDALA DES SUBPERSONNALITÉS D'ANNIE EN POLARITÉ .....	118
FIGURE 5 CARTE D'ORGANISATION D'IDÉES .....	133

## INTRODUCTION

Plusieurs enseignants vivent des difficultés au travail et affirment que l'enseignement n'est pas une profession facile. Plusieurs difficultés sont d'ordre administratif (coupure de budget, manque de services) et d'autres d'ordre relationnel (avec les pairs, la direction, les parents et les élèves). Il est impossible de résoudre toutes ces difficultés. Par contre, par l'introspection, nous voulons apporter une aide au monde intérieur des enseignants en difficulté dans leur vie professionnelle.

Cette recherche porte sur l'utilisation d'une technique d'introspection qui est l'identification des subpersonnalités. Grâce à cette identification, nous visons un impact et par conséquent d'avoir une vie plus harmonieuse au plan professionnel.

La recherche fait état de la démarche ainsi que des résultats qui ont été obtenus grâce à la participation de cinq enseignants. Plus précisément, la problématique soulevée lors du premier chapitre met en plan les diverses difficultés vécues par des enseignants. Cette situation préoccupante nous a orientées vers une piste de solutions possibles dont le concept des subpersonnalités. Cet essai a pour objectif de trouver l'impact de l'identification de subpersonnalités chez des enseignants qui éprouvent de la difficulté dans leur vie professionnelle. Ainsi ce phénomène humain se voit une nouvelle avenue pour mieux gérer les émotions et difficultés futures.

Défini au deuxième chapitre, le monde intérieur des enseignants devient donc le siège où repose le concept des subpersonnalités qui s'inscrit dans la psychosynthèse. Les subpersonnalités sont définies par différents auteurs et serviront de base d'analyse lors de l'interprétation des résultats.

Le cadre méthodologique du chapitre 3 se scinde en deux car il comprend l'orientation méthodologique entreprit mais aussi le choix des cinq sujets et des trois rencontres. Ces enseignants se dévoilent lors d'entrevues individuelles. Les questions orientées sur leur problématique sont aussi en lien avec le concept des subpersonnalités afin d'en identifier l'impact.

Ce n'est qu'au chapitre 4 que l'analyse des résultats des deux entrevues démontre un cheminement personnel et il est ainsi possible d'y ressortir une synthèse de l'expérience de nos participants en rapport aux questions de la recherche.

Le dernier chapitre rend compte d'une synthèse des réponses aux questions de la recherche et apporte une conclusion en lien avec la question spécifique de la recherche.

L'aide apportée aux enseignants vivant des difficultés peut provenir de toute part. Par l'introspection et le concept des subpersonnalités, nous espérons les guider vers un mieux-être tout en étant maître de leur esprit.

## **PREMIER CHAPITRE : LA PROBLÉMATIQUE**

### **1. L'ENSEIGNEMENT : UNE PROFESSION DIFFICILE**

#### **1.1 L'enseignement, un défi de taille**

Les perturbations et modifications des méthodes d'enseignement en lien avec les valeurs de société ont fait en sorte que la tâche et tout ce qui l'entoure se sont aussi modifiés. En plus, des responsabilités personnelles et des conditions de vie actuelles (emploi du temps chargé, les deux conjoints sur le marché du travail, etc.), l'enseignement s'avère être un défi. Selon Salomé (2004, p.31), l'enseignement est un défi de taille.

Aujourd'hui plus qu'autrefois, il semble peut-être plus difficile aux enseignants d'être des adultes cohérents, centrés, suffisamment assurés dans leurs connaissances, confirmés dans leurs pratiques, stables dans leurs attitudes et en même temps ouverts aux mutations qui traversent la société, influent sur la famille et le comportement des enfants. Difficile surtout d'être un adulte cohérent, quand on est soi-même en interrogation, quand on est l'objet d'une remise en cause quasi permanente par des enfants aux comportements imprévisibles, en mal d'être et porteurs d'attentes et de désirs qui ne trouveront pas de réponses dans le cadre scolaire.

D'autres auteurs comme Abraham (1982) et Pourtois et Mosconi (2002), s'inscrivent dans cette même lignée. Le travail d'un enseignant n'est donc pas une tâche facile. Cifali (1994) révèle d'ailleurs différentes sources d'angoisse que doivent affronter les enseignants : la relation avec les élèves, les parents et la direction ; les horaires, les programmes et la discipline ; le modèle à refléter et les savoirs à

transmettre, etc. Lors de notre entrée sur le marché du travail, il nous<sup>1</sup> a fallu à peine quelques mois pour réaliser que le métier d'enseignant était parsemé d'embûches. Nous avons constaté chez les enseignants de notre entourage toutes sortes de difficultés tel que le contrôle d'un enfant qui a des troubles de comportement, l'enseignement d'une nouvelle matière à un enfant qui a des troubles d'apprentissage, une piètre collaboration avec d'autres membres de l'équipe école, etc.

## 1.2 Inquiétude face à la tâche d'enseignement

Nous éprouvons une certaine inquiétude face à la tâche d'enseignement car le discours de nos pairs se fait souvent rabat-joie envers cette profession. Nos collègues trouvent leur carrière ardue. Une réorientation professionnelle est envisagée par plusieurs. Pourquoi tant de collègues désirent-ils quitter un domaine qui leur paraissait jadis si prometteur? L'heure du dîner tient fréquemment lieu d'exutoire où les enseignants évoquent à qui mieux mieux leurs malaises physiques et leur détresse psychologique. Ce qui émane profondément du secteur de l'éducation présentement c'est que la tension et la tristesse semblent l'emporter sur le plaisir d'enseigner.

Les enseignants vivent des perturbations dans leur milieu de travail. La figure 1 (p.17) expose que les difficultés peuvent être extrinsèques (manque de ressources, etc.) ou encore intrinsèques (problèmes d'adaptation aux changements et autres). À cet effet, le récit d'une enseignante qui suit, nous fait voir certaines de ces difficultés rencontrées par la gente enseignante.

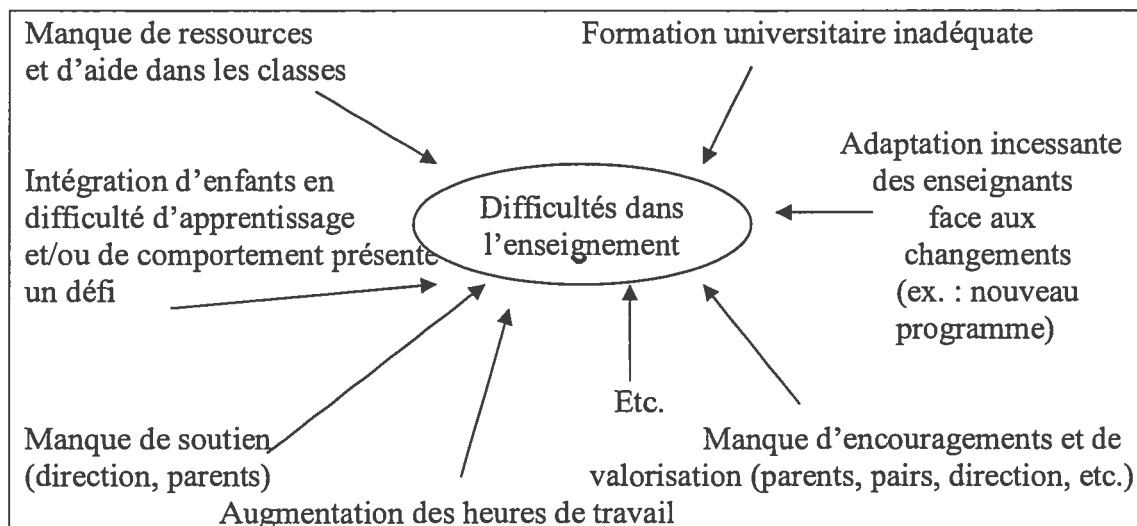
---

<sup>1</sup> « Nous », représente les deux chercheuses dans cette section.



Figure 1

## DIFFICULTÉS VÉCUES PAR DES ENSEIGNANTS

1.3 Récit événementiel de Julie<sup>2</sup>

En mars 2004, deux virus s'attaquent à la santé de Julie. Ils l'ont affaiblie. Arrêt de travail, suivi médical, examens poussés qui se soldent par un résultat accablant : fatigue chronique. Ce moment d'arrêt et de souffrance lui a permis de se retrouver et d'analyser sa situation professionnelle. Comment cet état a-t-il pu se manifester? Quels ont été les éléments déclencheurs présents autour d'elle qui l'ont anéantis? Plusieurs facteurs pourraient être évoqués : présence d'élèves en difficulté dans la classe, manque de services pour ces derniers, augmentation perpétuelle de la tâche, recherche de l'excellence, etc. Elle se surprenait elle-même à utiliser un discours similaire et tout aussi dérivatif que ses confrères de tablée à la cafétéria de l'école.

Nonobstant cet apitoiement passager, l'interruption de son travail d'enseignante lui offrit l'opportunité de se remettre en question personnellement et

<sup>2</sup> Julie est une des deux chercheuses de la recherche.

aussi d'établir une généralisation avec les autres intervenants de la profession. Sa situation se fondait allègrement avec celle d'autrui. Les confrères aussi trouvent l'enseignement de plus en plus contraignant et de moins en moins valorisant. Eux aussi voient leurs forces, rêves et espoirs s'amenuiser faute de ressources et d'outils susceptibles de les remettre à flot.

Cependant, derrière cette dénonciation des affres du métier d'enseignant, se dresse une lueur d'espoir. Trouver les maux et leur attribuer des mots rapprochent indéniablement le patient de l'imminence de sa guérison. Cette démarche nécessite une large part d'introspection de la part de l'enseignant et ce processus pourrait bien s'avérer salvateur pour certains et salutaires pour d'autres.

## 2. L'IMPORTANCE DE L'INTROSPECTION ET DE LA CONNAISSANCE DE SOI DANS LA PROFESSION

### 2.1 L'introspection : un processus personnel

Comme les moyens de pallier les difficultés semblent être, pour les enseignants, inconnus ou inaccessibles, l'introspection serait une façon de s'analyser afin de se connaître davantage et de mieux réagir face aux vicissitudes de la profession. *Le Petit Robert* (1996) définit l'introspection comme étant l'« Observation d'une conscience individuelle par elle-même. Se livrer, être porté à l'introspection, à analyser ses états d'âme, ses sentiments ». (p.1204)

L'introspection implique un regard sur soi-même. Ce processus personnel nous amène à voyager à l'intérieur de nous-mêmes afin d'identifier les différentes dimensions qui composent la personnalité. Ce travail demande une certaine discipline car nous sommes les seuls maîtres de notre vérité. Ce voyage intérieur vise à comprendre et à résoudre certaines situations désagréables et il permet de

conscientiser les raisons pour lesquelles elles sont rébarbatives. En utilisant l'introspection, les enseignants vivant des problèmes professionnels peuvent être en mesure de saisir et d'identifier certaines composantes de leur personnalité.

Ce travail intime exige une remise en question constante et les finalités de cette introspection sont susceptibles de déstabiliser notre for intérieur comme le soulignaient Paré et Auclair (1992) :

Les identités à travers lesquelles nous nous définissons s'avèrent toujours trop petites pour porter ce que nous sommes vraiment et elles doivent éclater continuellement pour inclure d'autres aspects de notre expérience. Nous passons continuellement d'un niveau d'intégration, à une désorganisation, puis à une réorganisation. (p. 11)

Ainsi, cette démarche intérieure est possible et tout un arsenal d'outils est disponible et peut s'avérer bénéfique. Si le choix des instruments semble aléatoire, l'engagement, lui, n'en demeure pas moins la pierre angulaire.

## **2.2 Outils d'introspection**

Plusieurs outils sont susceptibles de promouvoir cet engagement corollaire à l'introspection. Pour n'en nommer que quelques-uns, notons la visualisation qui s'avère en fait une technique d'imagerie mentale permettant de restituer des images psychiques qui peuvent être générées soit par un texte, une musique ou tout autre support propice à la communication avec soi (Whitmore, 1988). Plus tangibles et pragmatiques, le collage d'images, un journal de bord ou encore le dialogue intérieur en guise d'apport à leur démarche positive, pourraient être choisis par d'autres enseignants. En fait, plusieurs outils facilitent la mise en œuvre de ce processus et peuvent s'avérer être utile aux enseignants afin d'entrer en contact avec eux-mêmes,

de découvrir leurs émotions et besoins, d'en percevoir les malaises et de tendre vers un mieux-être et une meilleure connaissance de leurs subpersonnalités.

### 3. LES SUBPERSONNALITÉS: UN OUTIL DE CONNAISSANCE DE SOI

L'identification des subpersonnalités peut s'avérer bénéfique car celles-ci déterminent nos pensées, gestes et émotions et elles donnent des indices sur la connaissance de soi. Elles sont constamment accessibles et propres à chacun. Nous voulons donc examiner l'impact de l'identification de ces dernières chez des enseignants qui vivent des épisodes difficiles dans leur vie professionnelle. Est-ce que l'utilisation de l'introspection aiderait ces enseignants en difficulté à comprendre davantage leur situation par l'identification de leurs subpersonnalités? Mais avant, laissons quelques auteurs nous définir ce concept des subpersonnalités.

Les subpersonnalités sont en quelque sorte les différents personnages qui apparaissent très tôt dans notre vie. Les personnages évoluent teintés de l'ambiance dans laquelle nous avons vécu notre croissance. Nous apprenons des rôles, des attitudes, des manières d'être en fonction des divers événements qui tissent notre réalité. (Aubry, 1991, p. 36)

Selon Withmore (1988), à l'intérieur de nous, se retrouve une foule de subpersonnalités différentes. Certaines vont de pair et se complètent; elles sont inter-reliées. D'autres sont opposées et se confrontent; elles sont en polarité. C'est ce qui explique que nous n'agissions pas toujours de la même façon dans différentes occasions.

Ainsi, un des moyens les plus simples et les plus fondamentaux pour faciliter notre croissance est d'apprendre à connaître nos subpersonnalités. En les comprenant mieux, nous pouvons régler et diriger leur expression selon nos besoins et nos buts propres,

en faire nos aides et nos alliés et les amener progressivement à se rapprocher les uns des autres, vers une harmonie et une intégration plus grande. (Vargiu, 1991, p. 3)

L'intérêt envers les subpersonnalités semble être présent depuis quelques années. Au milieu des années quatre-vingt-dix, Lapointe (1995) abordait ce sujet avec ses élèves. Elle s'est penchée sur la prise de conscience du soi personnel chez les enfants de huit et neuf ans par le processus d'harmonisation des subpersonnalités. Cette recherche a démontré que le travail sur les subpersonnalités permet de donner à l'enfant du pouvoir sur sa vie. Ce concept d'actualité et son exploitation deviendront plausiblement des facteurs prédominants dans la résolution de difficultés au travail.

#### 4. PROBLÈME DE RECHERCHE

##### 4.1 La question spécifique de recherche et ses sous-questions

L'introspection faite par l'identification des subpersonnalités pourrait s'avérer une avenue fructueuse pour des enseignants qui vivent des difficultés et qui voudrait possiblement y remédier. Nous émettons l'hypothèse que cette identification permette un cheminement bénéfique à ses usagers, du moins les témoignages de l'échantillon nous permettront-ils d'en jauger l'impact dans leur vie professionnelle. Cet énoncé tient lieu d'assises à la question spécifique de cette recherche:

Quel est l'impact de l'identification des subpersonnalités chez les enseignants qui éprouvent de la difficulté dans leur vie professionnelle?

Cette notion d'impact que suscite l'identification des subpersonnalités soulève également quelques interrogations sous-jacentes, soit :

- Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités?
- Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?
- Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?

#### **4.2 Objectif de la recherche**

L'objectif de la recherche vise à examiner l'impact de l'identification des subpersonnalités chez les enseignants aux prises avec des difficultés professionnelles. Le but est de démontrer que la technique des subpersonnalités est un outil envisageable pour des enseignants qui vivent des périodes difficiles. L'identification par les enseignants en détresse psychologique de leurs propres subpersonnalités s'avérera le cheval de Troie nous permettant de comprendre le cheminement émotionnel et idéalement curatif de ces derniers.

#### **4.3 Limites de la recherche**

L'une des premières limites est certes de sélectionner suffisamment de candidats désireux de se prêter à ce type de recherche. Nous savons fort bien que dans le domaine de l'enseignement, le système se prête davantage à la critique des intervenants scolaires, en l'occurrence les enseignants, qu'à la dénonciation de ses propres lacunes et carences. Nonobstant ce postulat, nous sommes parvenues à dénicher un échantillon de cinq participants éprouvant, à des degrés différents, une certaine forme de désarroi professionnel. Cette recherche se veut exploratrice avec un nombre limité de cas.

Une seconde limitation réside dans l'authenticité des individus. Ces derniers ont-ils usé de toute leur spontanéité et de leur véracité dans les propos qu'ils ont tenus? Discourir sur ses états d'âme n'est pas le lot de tout un chacun. Autre restriction, nous avons en quelque sorte censuré l'investigation en nous attardant uniquement au domaine professionnel des participants alors que bien d'autres facteurs extrinsèques pourraient s'avérer causaux comme, par exemple, les situations de la vie privée ou intime. En dernier lieu, cette recherche se veut exclusivement exploratoire d'un sujet particulièrement récent voire même phénoménologique.

## DEUXIÈME CHAPITRE : CADRE CONCEPTUEL

L'identification des subpersonnalités implique une exploration intérieure et l'impact de cette identification chez les enseignants en difficulté est le fil conducteur de cette recherche. L'introspection devient ainsi la voie d'accès vers le monde intérieur. Par cette approche, les subpersonnalités pourraient révéler des indices et définir ainsi la source d'où surgissent certaines souffrances. Nous cherchons à connaître l'impact de l'identification de ces dernières chez les enseignants qui vivent des difficultés dans leur vie professionnelle. Pour ce faire, nous nous attardons aux concepts suivants : le monde intérieur des enseignants, la psychosynthèse et les subpersonnalités.

### 1. LE MONDE INTÉRIEUR DES ENSEIGNANTS

Chaque être humain porte en lui tout un monde intérieur. Selon Abraham (1982) cet espace vital et personnel est le lieu d'interactions et de mouvements de sentiments, d'émotions et de subpersonnalités. De plus, cette chercheuse ajoute que chez l'enseignant, ce monde est constamment en dichotomie car il passe de l'angoisse à l'idéal et ce transfert est dû essentiellement, soit aux pressions sociales ou encore aux normes, us et coutumes acceptés d'emblée par la société. Ainsi, certains d'entre eux ne savent plus vraiment qui ils sont exactement. Ils ont comme conviction qu'ils doivent être un exemple pour la société ce qui peut devenir angoissant. Cette angoisse est d'autant plus accentuée que l'enseignant a souvent l'impression d'être solitaire, isolé, seul devant son groupe d'élèves.

Horney (1945, dans Abraham, 1982) explique que les émotions et les sentiments ressentis auraient un lien direct avec ceux ressentis durant l'enfance; fréquemment, des réminiscences de l'enseignant alors qu'il était lui-même écolier. De plus, il définit cet état d'aliénation spécifique lorsque l'enseignant laisse une partie de



son identité propre au détriment d'une personne fictive qui se voudrait davantage conformiste et idyllique pour épater la galerie.

Le monde intérieur est toujours fondé sur le processus d'attribuer une émotivité quelconque du « bon » ou du « mauvais » pour soi à tout événement. Les êtres humains du champ éducationnel, les règlements, la leçon ou le tableau sur lequel on écrit sont ressentis comme mauvais, douloureux, décevants ou bons, heureux, rassurants selon l'humeur du soi et les besoins de matérialisation de construction dans le réel de son monde imaginaire. (Abraham, 1982, p. 23)

Cette préoccupation des états d'âme de l'enseignant et la souffrance intérieure qu'ils vivent semble perdurer et prendre des proportions exponentielles comme par exemple, conduire à un épuisement professionnel. Il appert que deux décennies plus tard, soit au XXI<sup>e</sup> siècle, ce mal de vivre de la gente enseignante n'a pas seulement que des ramifications psychologiques mais aussi des incidences physiques.

La souffrance de l'enseignant est un fait social important par le grand nombre de gens qu'il touche, par les conséquences sociales qu'il provoque : absentéisme, amoindrissement de la qualité pédagogique enfin par la souffrance humaine qu'il entraîne. (Pourtois et Mosconi, 2002, p. 95)

Dès lors, nous entrons dans une boucle pernicieuse et vicieuse. La détresse professionnelle entraîne des malaises corporels qui occasionnent à leur tour un désarroi psychologique encore plus accentué. Pour que s'estompe ce cycle, il semblerait que l'introspection s'avèrerait une technique importante pour envisager un mieux-être. Cette forme de prise de conscience, ce renouement avec soi et son essence propre, nous le retrouvons dans la psychosynthèse.

## 2. LA PSYCHOSYNTHESE

La psychosynthèse est une façon différente d'examiner le développement humain. En fait, la croissance humaine en est l'élément central. Cette approche vise l'épanouissement du potentiel humain.

C'est en effet en 1926 qu'est fondé à Rome un « institut de culture et de thérapie psychique » où se pratique « une nouvelle méthode de traitement : la psychosynthèse ». Le fondateur-directeur en est un psychiatre italien, Roberto Assagioli, qui, quelques années plus tard, le dénommera : « Institut de psychosynthèse ».

.....

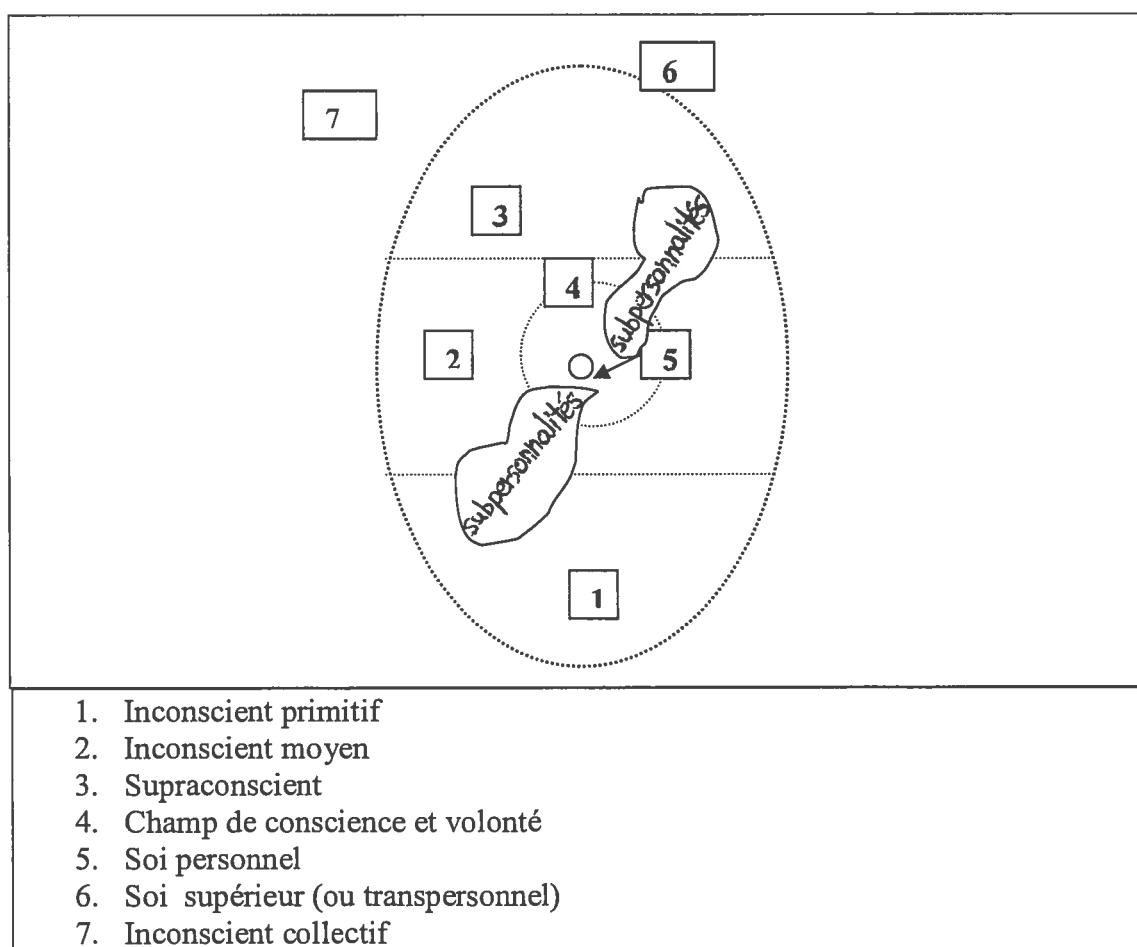
Besoin serait donc d'une méthode plus large, plus compréhensive. C'est ce que voudrait être la psychosynthèse, qui présuppose l'existence en l'homme d'un centre vital et qui étudie les faits psychiques dans leurs relations avec ce centre, seul capable d'y mettre de l'ordre. À un niveau plus élevé, là où naissent les grandes intuitions, les inspirations esthétiques, philosophiques et mystiques, existerait un centre, le Soi spirituel, manifeste chez certains, latent ou refoulé chez d'autres, qu'il faudrait éveiller par diverses méthodes de développement de l'intuition et de la concentration, par le silence et par la méditation. Ainsi la psychosynthèse ne serait pas seulement une thérapeutique, mais aussi une méthode d'éducation et de développement de la personnalité. (Pellerin et Brès, 1994, p. 12-13)

La psychosynthèse mentionne que l'être humain est un amalgame de plusieurs zones psychiques reliées les unes aux autres et où l'on retrouve des niveaux d'inconscience. Ainsi, les champs de la conscience et de l'inconscience, où résident en chacun de nous nos bribes de joie et de tristesse, se voient étudiés et divulgués au su et au vu de toute la communauté.

En psychosynthèse, la psyché humaine est représentée sous forme ovoïde. La figure 2 (p.27) schématisant un œuf définit l'être humain dans toute sa globalité.

Elle présente les différents niveaux de l'inconscience et de la conscience de l'humain suggérés par la psychosynthèse. Afin d'expliciter davantage, ci-après, suit une brève nomenclature des différents stades. Paré (1984, dans Fugitt, 1984) ainsi que Withmore (1988) ont permis de saisir le fonctionnement de ce diagramme qui sera présent lors de l'analyse des résultats.

Figure 2  
Diagramme de l'œuf



Source : Adapté de Paré (1984, dans Fugitt, 1984, p.14) C'est lui qui a commencé le premier.

L'inconscient primitif est la résultante d'expériences antérieures qui se sont enfouies dans le plus profond de la conscience, à tel point, que l'on ne peut y accéder que par l'interprétation de certains rêves ou par des techniques de projection. C'est le lieu des impulsions fondamentales et des instincts primitifs. L'enseignant porte au fond de son inconscient primitif, son histoire, ses blessures et ses déceptions.

Pour sa part, l'inconscient moyen se situe à mi-chemin entre le conscient et l'inconscient. Il est le lieu des subpersonnalités. Cette recherche s'adresse beaucoup à l'inconscient moyen. Le contenu de cette zone se passe à l'intérieur comme à l'extérieur de la conscience. Il est facilement accessible. Il est le lieu des notions qui baignent dans l'inconscient mais qui peuvent surgir à tout moment vers la conscience. C'est également l'endroit où peuvent seoir les données inconscientes que l'on pourrait toujours interpeller consciemment.

Le supraconscient est le lieu réservé aux moments intenses et indescriptibles où le ressenti est profond. Cet état euphorique survient lorsqu'une expérience émotionnelle semble être en symbiose entre le soi et l'univers. Il est le domaine d'énergies qui inspirent et guident l'humain. C'est la zone du devenir.

Le soi personnel « Je », au centre de l'œuf, est le conscient, sorte de capteur qui interagit envers et contre les éléments oeuvrant au sein de la conscience. C'est un lieu de pur conscience de soi. Le conscient peut observer et accepter le cours des choses.

Le soi supérieur représente celui qui fait l'expérience (Moi). C'est le lieu des aspirations. C'est le point de synthèse de l'être entier.

L'inconscient collectif est la réalité environnante. C'est l'environnement qui nous entoure.

Il est d'autant plus important de saisir ces différents mécanismes puisque nous devons les utiliser afin de guider adéquatement les sujets d'étude vers l'identification de leurs subpersonnalités et percevoir l'impact qui en résultera.

### 3. LES SUBPERSONNALITÉS

Les personnages fictifs sont au cinéma ce que les subpersonnalités sont à la psychosynthèse. Or, chaque être humain se transpose en scène si bien que des multiples personnages forment la personnalité et interagissent selon les différents événements. Ces rôles et visages sont en lien avec des émotions et apparaissent à tour de rôle à différents moments de la vie. « C'est ainsi que naissent et se transforment ces différents personnages. » Paré (1984, dans Fugitt, 1984, p. 17)

Plus précisément, cet amalgame intérieur forme plusieurs personnages distincts appelés subpersonnalités. Ces vies s'entrechoquent parfois car elles ne sont pas en équilibre les unes avec les autres. Tout dépend des impulsions, désirs et aspirations. Parfois, il en résulte un combat. Selon Withmore (1988), connaître ses subpersonnalités, c'est être conscient de qui nous sommes car « chacun de nous est une foule ».

En approfondissant notre connaissance de nos subpersonnalités, nous sommes en mesure de nous connaître plus pleinement. Avoir une prise de conscience claire de nos subpersonnalités, c'est connaître nos forces, nos faiblesses, nos dons et nos limites. (Withmore, 1988, p. 157)

Le tableau 1 présente les propos de certains auteurs s'affairant à ce concept. Les subpersonnalités résident dans le champs de l'inconscient. Notre travail c'est de les rendre conscientes.

Tableau 1  
Le concept des subpersonnalités

Artaud (1985, p.44)	« Cette crise s'amorce en réalité quand commence à se manifester dans la conscience de l'individu un état de dissonance entre le masque qu'il s'est forgé, l'image de lui-même qu'il a élaborée pour répondre aux attentes du milieu et les aspirations profondes de son être qui revendiquent leur satisfaction. Une telle dissonance apparaît lorsque, sous la pression d'un événement ou d'une série d'événements, l'individu se voit contraint de jeter bas son masque et de mettre fin à la comédie de la conformité, lorsque les situations nouvelles qu'il doit affronter lui révèlent la précarité de la structure de son moi en faisant surgir des aspects inédits de lui-même qui ne peuvent s'y intégrer sans l'ébranler. »
Ford (1998, p. 119)	« Derrière le masque social que l'on porte, se cachent des milliers de visages. Chaque visage possède sa personnalité propre. Chaque personnalité est dotée de traits caractéristiques. En entretenant un dialogue intérieur avec ces personnalités mineures-ou sous-personnalités-, vous transformerez vos préjugés et vos jugements égoïstes en cadeaux inestimables.»
Paré (1984, p.17)	« La psychosynthèse appelle «subpersonnalités» ces personnages qui naissent à travers les aléas de notre vie.»
Witmore (1988, p. 154)	« Chaque subpersonnalité a sa propre façon d'être en relation et de répondre. Très souvent, elles sont en réaction à l'environnement et se sont les événements qui les font surgir»

De plus, Ferrucci (1985) définit les subpersonnalités comme étant des éléments gravitant autour de nous. «Les subpersonnalités sont des satellites psychologiques coexistant comme une multitude de vies à l'intérieur du médium global de notre personnalité» (p. 51). Tant que ces subpersonnalités ne sont pas identifiées, elles demeurent latentes. L'identification devient alors un premier pas vers une meilleure connaissance et conscience de soi, ce à quoi s'oriente cette recherche qui vise des enseignants en difficulté.

### **3.1 Processus d'identification des subpersonnalités**

Les subpersonnalités sont susceptibles de se modifier au cours des années, et ce, en partie par l'influence des événements quotidiens. Travailler sur nos subpersonnalités peut devenir une étape essentielle à la compréhension de toutes les dynamiques possibles. Certaines s'enrichissent alors que d'autres s'estompent. Selon les auteurs mentionnés ci-dessus l'identification des subpersonnalités mène à une meilleure connaissance de soi.

Pour Withmore (1988) et Paré (1984, dans Fugitt, 1984), il est important d'identifier nos subpersonnalités mais, aussi de les contrôler. Ferrucci (1985) abonde dans le même sens en affirmant que la connaissance de nos subpersonnalités nous amène à avoir le contrôle de nous-mêmes:

La conscience en elle-même n'est pas suffisante : elle doit s'accompagner de maîtrise. Nous avons besoin de développer graduellement une habileté de direction pour nous empêcher de glisser mécaniquement dans telle ou telle subpersonnalité. (Ferrucci, 1985 , p. 56)

Ferrucci (1985) et Vargiu (1991) font référence à un travail sur les subpersonnalités. Le premier définit ce processus d'harmonisation par une démarche

tripartite alors que le second lui attribue cinq étapes différentes. Quoi qu'il en soit, les deux témoignent de phases inconscientes et conscientes. Le tableau 2 dresse un aperçu des disparités fonctionnelles entre ces deux auteurs.

Tableau 2  
Comparaison entre les étapes de Ferrucci et celles de Vargiu

Étapes de Ferrucci (1985)	Étapes de Vargiu (1991)
Identification inconsciente : peut être hors de notre contrôle.	
Identification consciente : nous devenons conscients de notre identification	Reconnaissance
	Acceptation
Désidentification : nous devenons conscients de nos interactions et de notre monde intérieur. Ainsi, nous pouvons orienter nos actions. Ce recul de nous-mêmes est possible car nous sommes capables de nous détacher.	Coordination
	Intégration
	Synthèse

Les exercices d'identification et de désidentification sont en lien avec le « Je », au centre du champs de la conscience. L'individu s'approprie de nouveaux éléments de son monde intérieur. Cette prise de conscience et ce détachement permettent ainsi une nouvelle dynamique au sein de cette conscience. (Voir diagramme de l'œuf à la figure 2, p.27).

### 3.2 Processus d'harmonisation des subpersonnalités

Tel que présenté au tableau 2, il existe différentes étapes pour travailler les subpersonnalités. Aux fins de cette recherche, nous retenons le processus d'harmonisation de Vargiu (1991). Ce procédé s'effectue en cinq étapes présentées dans le tableau 3 (p.33). Il s'agit de la reconnaissance, l'acceptation, la coordination, l'intégration et la synthèse.



Tableau 3  
Étapes d'harmonisation de Vargiu (1991)

Étapes d'harmonisation de Vargiu	Définition des étapes
1- La reconnaissance	Découvrir et nommer les subpersonnalités centrales
2- L'acceptation	Accepter nos subpersonnalités. Constater que toutes les subpersonnalités apportent un aspect positif.
3- La coordination	<p>Comprendre chacune des subpersonnalités : dégager son cœur qui est nécessairement bon. Toujours selon Vargiu (1991) :</p> <p>C'est l'étape où on commence à travailler certaines caractéristiques des subpersonnalités. Il faut trouver le centre, qui est nécessairement bon, de la subpersonnalité et l'aider à satisfaire son besoin. C'est donc ordonner, organiser l'intérieur d'une subpersonnalité spécifique.</p> <p>« Avant leur coordination, les subpersonnalités travaillent contre vous, et il y a un conflit. Après leur coordination, elles commencent à travailler avec vous ». (Vargiu, 1991, p.35)</p>
4- L'intégration	Travailler nos subpersonnalités simultanément; elles doivent coopérer et vivre en harmonie. Cette étape vise donc un travail intrapersonnel qui enrichi la relation entre chaque subpersonnalité. On vise une coopération harmonieuse ou un partage du temps entre les subpersonnalités.
5- La synthèse	Arriver à une croissance personnelle, à une personnalité enrichie autant du côté interpersonnel que transpersonnel (état de conscience supérieur et de développement spirituel). Cette étape vise une personnalité vue comme un tout unifié qui permet une vie harmonieuse avec les autres, l'humanité et le monde.

Grâce à ce processus d'harmonisation, Vargiu (1991) soutient que les sujets peuvent ainsi faire des liens entre leurs subpersonnalités et les difficultés rencontrées dans leur vie professionnelle. Afin de mieux comprendre les cinq étapes de Vargiu (1991), voici une comparaison entre le travail sur les subpersonnalités avec celui d'un groupe de personnes qui se rassemble. Il faut commencer par la reconnaissance (étape 1) et nommer les individus du groupe. Ensuite, l'acceptation (étape 2) permet d'accepter et d'apprécier le travail de tous. Puis, lorsqu'un groupe se rassemble, il y a nécessairement des conflits qui surgissent et la coordination (étape 3) travaille à résoudre ces problèmes pour arriver à la phase de l'intégration (étape 4) qui apporte la coopération ou un partage de temps entre les individus. Pour terminer, la synthèse (étape 5), pour sa part, arrive à voir la personnalité comme un tout unifié.

Dans cette présente recherche, les étapes de Vargiu (1991) seront utilisées afin d'analyser le travail des sujets dans le quatrième chapitre. Celles-ci ont été retenues à la place de celles de Ferrucci (1985) puisqu'elles sont plus nombreuses et donc plus précises. Voici quelques pistes qui pourront nous aider à situer les participants subséquentement. Lorsqu'un individu nomme ses subpersonnalités centrales, il est à l'étape de la reconnaissance. Si celui-ci arrive à accepter et à voir ses subpersonnalités positivement, il est à l'étape de l'acceptation. Un sujet qui travaille une ou plusieurs subpersonnalités en dégageant le centre et en trouvant des solutions pour satisfaire son besoin est à l'étape de la coordination. Un cas qui fait coopérer ses subpersonnalités ou qui arrivent à un partage du temps entre celles-ci est à l'étape de l'intégration. Une personne qui obtient une personnalité unifiée et qui a une vie harmonieuse avec les autres, l'humanité et le monde se situe à la dernière étape, soit la synthèse.

La reconnaissance et l'acceptation de Vargiu (1991), qui correspondent à l'identification de Ferrucci (1985), sont les deux étapes fondamentales de cette recherche. En effet, les subpersonnalités influencent la manière d'agir. Alors, une

meilleure connaissance de soi est souhaitable où la reconnaissance et l'acceptation prennent tout leur sens. Selon Paré (1984, dans Fugitt, 1984), prendre contact avec les subpersonnalités permet de prendre conscience de ce qui est en train de se vivre au fond de soi et de permettre de choisir d'agir autrement.

Withmore (1988) fait une comparaison qui démontre l'importance de travailler sur les subpersonnalités :

Idéalement, nous voulons avoir accès à la totalité de notre personnalité afin de choisir un comportement approprié selon notre situation de vie. Nos subpersonnalités sont comme les musiciens dans un orchestre; si chaque instrument joue isolément sa propre musique, il en résultera la cacophonie et peut-être le chaos. L'orchestre a évidemment besoin d'un chef qui dirigera les instruments dans une symphonie harmonieuse. Tous les musiciens sont nécessaire, même si à un moment ou à un autre l'un d'eux peut être appelé à jouer individuellement. (Withmore, 1988, p. 155)

La personne qui s'engage dans les étapes de la reconnaissance et de l'acceptation (l'identification) des ses multiples subpersonnalités amorce une démarche en elle-même et sur elle-même. C'est ce qui sera visé dans cette recherche auprès des enseignants en difficulté.

## **TROISIÈME CHAPITRE : CADRE MÉTHODOLOGIQUE**

L'introspection visant l'identification des subpersonnalités serait, selon notre hypothèse, sujette à amoindrir les difficultés d'enseignants vivant une ou plusieurs problématiques professionnelles. Ce chapitre méthodologique présente la démarche qui a été utilisée pour réaliser cette recherche. Ce troisième chapitre se scinde en deux grandes parties : l'orientation méthodologique et le choix des sujets avec la description des rencontres auxquelles ils ont participées.

### **1. ORIENTATION MÉTHODOLOGIQUE**

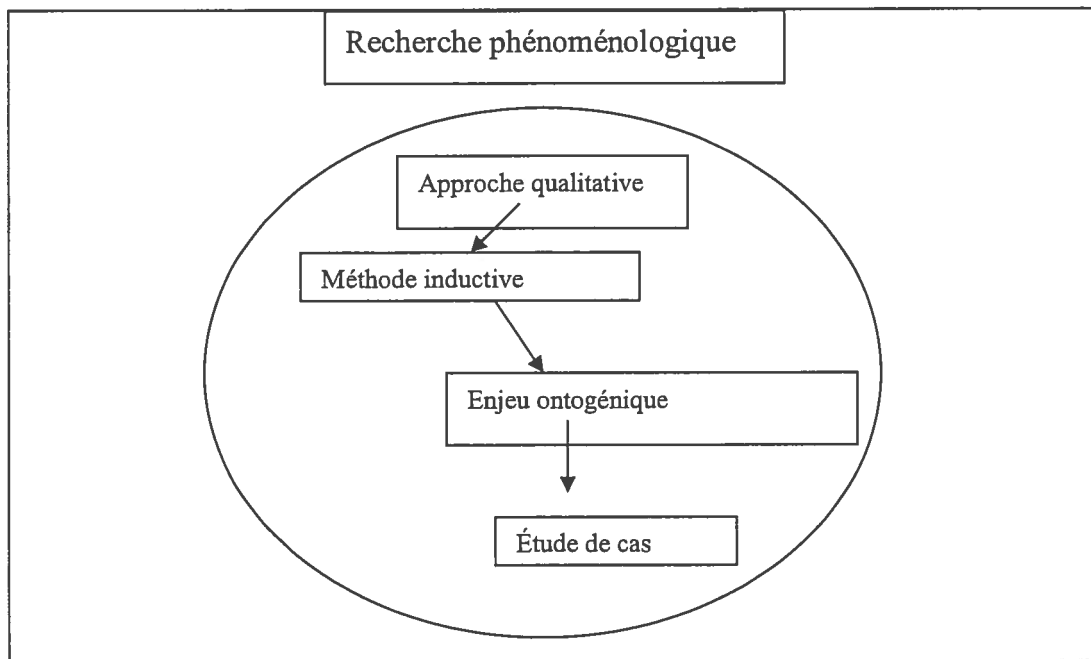
Le cadre de cette recherche se veut phénoménologique. En fait, l'approche qualitative et la méthode inductive choisies nous permettent d'inscrire cette recherche dans un enjeu ontogénique par une étude de cas. La figure 3 (p.37) démontre l'interrelation des caractéristiques de la méthodologie.

#### **1.1 Recherche phénoménologique**

Face aux difficultés professionnelles, les enseignants vivent des périodes difficiles. L'identification des subpersonnalités et l'impact dégagés sont des expériences personnelles et la recherche phénoménologique étudie ces aspects expérientielles. La recherche phénoménologique est une science des significations qui veut comprendre les comportements humains dans leur environnement.

Figure 3

## Orientation méthodologique



## 1.2 L'approche qualitative

Cette recherche est fondée sur une approche qualitative, car nous nous intéressons à un phénomène qui sera vécu en milieu naturel et dont l'expérience sera puisée du quotidien.

Le terme recherche qualitative désigne ordinairement la recherche qui produit et analyse des données descriptibles, telle que les paroles écrites ou dites, et le comportement observable des personnes. (Taylor et Bogdan, 1984 dans Deslauriers 1991, p.6)

L'analyse ne sera donc pas cartésienne puisque les sujets d'étude devront s'examiner et utiliser des outils de créations personnelles afin de faciliter leurs observations. L'approche qualitative, donc dans son essence même aléatoire, est

imprévisible puisque les résultats surgissant d'une introspection sont personnels et connaissent tellement de variables qu'on ne peut les anticiper.

### **1.3 La méthode inductive**

Cet essai s'insère dans une démarche inductive. Selon Lacasse (1991) « Cette méthode (inductive) consiste à découvrir, en partant d'énoncés spécifiques à un contexte précis, un énoncé plus général que l'on situe dans un contexte plus global. » (p. 40)

En proposant le concept des subpersonnalités aux enseignants vivant des difficultés professionnelles, nous cherchons à y dégager un impact significatif, prémices d'une amélioration tangible de leur situation professionnelle. En effet, cette recherche permet de scruter les dimensions conflictuelles de sa vie en plus d'aider à découvrir l'origine de ses conflits et de les métaboliser, les transformer. Il est possible cependant que la multiplicité des variantes puisse conduire tout de même à une généralisation du concept des subpersonnalités.

### **1.4 Enjeu ontogénique**

Nous avons privilégié l'enjeu ontogénique qui signifie un travail sur soi. Il s'agit d'une forme de recherche où l'individu est à la fois le sujet et l'objet d'investigation. Cet enjeu, selon Van der Maren (1999), englobe trois volets, soit la recherche évaluative, l'innovation et le développement professionnel. Nous avons opté pour l'innovation, l'essai se fondant d'avantage sur une approche innovatrice pour aider les enseignants en difficulté. Elle sous-tend une réflexion et une analyse de ses actions suite aux traces laissées suivit d'une démarche rationnelle. Selon Van der Maren (1999) :

«L'innovation permet à son acteur et à ses collaborateurs de se réaliser comme professionnel dans un nouveau développement d'intervention, au-delà d'une situation qui les bloquait. » (p.126)

### 1.5 L'étude de cas

Dans le but d'identifier l'impact de l'identification des subpersonnalités sur des enseignants en difficulté, nous avons procédé par des entrevues individuelles. Ainsi, d'un point de vue méthodologique, l'étude de cas a été notre fil conducteur. Par cette méthode, nous avons analysé un phénomène dans son environnement. Plus synthétique, par bouche-à-oreille, nous avons choisi cinq enseignants (quatre femmes et un homme) qui se disaient vivre des difficultés d'ordre professionnelles (difficulté avec certains enfants avec des problèmes de comportement ou d'apprentissage, difficulté avec la direction ou d'autres collègues, etc.) et nous avons écouté leurs propos.

L'étude de cas se révèle, dans un sens plus acceptable, une approche qui englobe diverses méthodes de collecte et d'analyse des informations recueillies soit sous forme de témoignages, d'observations, soit de commentaires émis au cours d'une discussion en groupe. (Hamel, 1997, p. 114)

Nous nous sommes inspirées des 6 étapes de recherche de Paillé (2005) pour élaborer les étapes de la dite recherche. Cependant, nous avons dû ajouter une étape supplémentaire pour satisfaire aux finalités de notre démarche méthodologique. Les deux premières étapes sont plutôt similaires. Par contre, compte tenu des deux entrevues réalisées afin de recueillir les informations nécessaires pour la recherche, nous avons centré les étapes 3 et 4 aux présentations et analyses de chaque question d'entrevue de chaque enseignant. Alors que Paillé (2006) n'en fait que sa quatrième

étape. De plus, avant de répondre aux questions de recherche, il était nécessaire d'analyser le parcours de chaque sujet. Or, cette étape n'apparaît aucunement chez Paillé (2006). Les étapes de la recherche sont présentées au tableau 4.

Tableau 4  
Étapes de la recherche

Étapes selon Paillé (2005)	Étapes personnalisées et adaptées
1- Choix des cas	1- Choix des sujets (chapitre 3)
2- Choix de la méthode de cueillette des données	2- Présentation des trois rencontres. (chapitre 3)
3- Choix de la méthode d'analyse	3- Analyse des résultats de la première entrevue (chapitre 4).
4- Étude du cas	4- Analyse des résultats de la deuxième entrevue (chapitre 4).
5- Mise en évidence des aspects les plus distinctifs du cas	5- Synthèse de l'expérience des enseignants par rapport aux questions de la recherche (chapitre 4).
6- Tracé des implications théoriques ou pratiques des résultats	6- Synthèse des réponses aux sous-questions de la recherche ainsi qu'à la question spécifique (chapitre 5).
	7- Conclusion.

La description de chacune des étapes présentées au tableau 4 sera effectuée à l'intérieur des pages suivantes. À l'intérieur des chapitres quatre et cinq, il y aura des réponses aux sous-questions et à la question spécifique de la recherche.



## 2. CHOIX DES SUJETS ET RENCONTRES

Afin d'évaluer l'impact de l'identification des subpersonnalités sur l'échantillon enseignant, nous procéderons à une compilation exhaustive des propos qu'ils auront tenus lors des entrevues. Pour ce faire, le chapitre 3 présente les deux premières étapes de la recherche, soit le choix des sujets et la présentation des trois rencontres. Par conséquent, un portrait de chaque enseignant a été élaboré et une explication des rencontres complète le chapitre.

### 2.1 Première étape de la recherche : choix des sujets

Le recrutement de l'échantillon s'est fait dans nos milieux de travail. Certains critères de sélection furent alors énoncés, tels que l'intérêt des participants et leur désir profond de tendre vers une meilleure qualité de vie professionnelle. Les cas plus lourds voire même chroniques furent écartés puisque peu représentatifs de la détresse professionnelle usuelle des enseignants.

L'échantillon est constitué de cinq participants. Rita est une ancienne collègue des deux chercheuses. Turquoise a été référée grâce au bouche à oreille, elle n'était pas connue des deux chercheuses. Sébastien a été rencontré durant le baccalauréat en enseignement d'Annie. Maria est une ancienne stagiaire d'Annie et Marie-Hélène était la conjointe d'un ami d'Annie. Nous avons fait usage de pseudonymes tout au long de cet essai pour respecter l'anonymat des cas visés par la recherche. Deux des sujets ont moins de cinq ans d'expérience en enseignement. Deux autres ont neuf ans d'expérience et le dernier cas a environ vingt ans d'expérience dans le domaine.

### 2.1.1 Portraits des sujets de la recherche

Nos cinq sujets ont été sélectionnés parce qu'ils affirmaient vivre des difficultés d'ordre professionnelle. Le tableau 5 énumère leurs difficultés. À la suite du tableau, on retrouve un portrait plus détaillé de chaque participant.

Tableau 5  
Les difficultés professionnelles des sujets de la recherche

Évaluation	Maria
Relation avec la direction	Rita et Turquoise
Gestion	Marie-Hélène
Manque de services	Turquoise, Sébastien, Maria et Marie-Hélène
Élève en difficulté d'apprentissage	Sébastien et Maria
Élève avec des difficultés au niveau du comportement	Turquoise, Sébastien et Marie-Hélène
Implication des parents	Sébastien
Collaboration avec d'autres enseignants	Rita et Marie-Hélène

*2.1.1.1 Rita.* Rita, âgée de 32 ans, enseigne en quatrième année du primaire. Son école est située à Ville Saint-Laurent dans un secteur défavorisé et arabophone. Rita possède quelques connaissances sur les subpersonnalités grâce à un de ses cours universitaires. Elle ressent peu d'esprit d'équipe dans l'école car rarissimes sont les interactions entre les enseignants.

Elle adore son travail. À l'écoute de ses élèves, elle réussit à créer une osmose avec ceux qui ont des difficultés aux plans académique et comportemental. La fatigue s'empare fréquemment d'elle les fins d'après-midi et la relation avec la

direction d'école est tendue. Elle déplore son attitude. Selon elle, l'égoïsme n'a d'égal que son manque d'écoute.

*2.1.1.2 Turquoise.* Turquoise est une enseignante de 51 ans qui œuvre au sein de la troisième année du primaire. Son école, sise à Montréal, se situe dans un milieu allophone et défavorisé.

Turquoise aime travailler en équipe. Elle dit s'adapter facilement et aime les projets. Elle considère sa classe comme une deuxième maison. Ses difficultés convergent vers sa relation avec la direction. De plus, elle déplore le manque de services adaptés pour les enfants qui ont des troubles de comportement. Elle ressent une baisse d'énergie et se sent de plus en plus épuisée.

*2.1.1.3 Sébastien.* Sébastien est âgé de 35 ans et il enseigne en quatrième année du primaire. Il travaille dans une école d'environ 600 élèves et 40 enseignants. Son école est située dans le quartier le moins favorisé de Beloeil.

Il est valorisé par le travail des élèves. Il aime avoir la sensation d'être « le patron de sa petite entreprise ». Il favorise l'autonomie chez ses élèves et met tout en œuvre pour qu'ils s'organisent eux-mêmes dans leurs travaux hebdomadaires. Il rencontre plusieurs difficultés professionnelles. Sa classe compte plusieurs élèves affligés d'un déficit d'attention ainsi que deux élèves souffrant d'hyperactivité. Plus de la moitié de ceux-ci sont en voie d'échec, soit en français, en mathématique ou encore une combinaison des deux. Pour terminer, l'une de ses élèves en provenance d'une école anglophone n'en est qu'au premier échelon en lecture. Il prétend que l'implication des parents est pauvre, du moins c'est ce que lui laisse croire le travail

accompli lors des devoirs et leçons à la maison. Lui aussi aimerait obtenir de l'aide pour ses élèves en difficulté d'apprentissage.

*2.1.1.4 Maria.* Âgée de 24 ans, Maria professe en cinquième année du primaire à Ville Lasalle dans un milieu pluriethnique et socioéconomiquement modeste. Elle adore sa profession. Sa gestion de classe, son dynamisme, son ouverture d'esprit, sa créativité et sa confiance en elle composent ses principales forces. Toutefois, elle vit des difficultés au travail dont deux majeures qui sont omniprésentes, soit l'intégration d'un élève en grande difficulté, et ce sans ressource, et la notion de subjectivité de l'évaluation scolaire.

*2.1.1.5 Marie-Hélène.* Habitant Toronto, Marie-Hélène travaille au cycle préparatoire (maternelle-jardin). Son institution accueille environ 170 élèves provenant d'un milieu social et économique moyen. Le contexte est évidemment anglophone. Elle côtoie professionnellement neuf enseignantes qui promeuvent d'emblée l'approche Montessori.

Âgée de 26 ans, elle se dit dynamique et elle sait faire preuve d'initiative. Organisatrice d'activités au sein de l'école, elle aime se questionner pour s'améliorer. Elle trouve difficile d'appliquer l'approche Montessori et ceci crée des frictions avec sa collègue immédiate. De plus, la gestion du temps et l'intervention auprès d'élèves présentant des troubles de comportement s'ajoutent aux difficultés qu'elle vit. Son niveau de satisfaction au travail est mitigé. Elle se sent laissée à elle-même compte tenu des ressources limitées. Elle se dit également souvent épuisée.

## **2.2 Deuxième étape de la recherche : présentation des trois rencontres**

Trois rencontres avec les sujets de la recherche ont été nécessaires afin de leur expliquer certains concepts, de travailler sur leurs subpersonnalités et d'en identifier l'impact sur leur vie professionnelle. Le tableau 6 (p.46) dresse cet échéancier.

Avant le début de ce calendrier, les chercheuses ont élaboré une problématique dans laquelle elles se reconnaissaient. Julie (l'une des deux chercheuses de cette recherche) a analysé ses subpersonnalités à l'aide d'un journal de bord et Annie (l'autre chercheuse) par mandala. Ainsi, elles ont pu expérimenter l'exercice d'identification, exercice présenté lors de la première rencontre et recensé lors de la deuxième rencontre à la première entrevue.

Tableau 6  
Échéancier des étapes de la recherche

Déc. 2005	Afin d'expliquer le concept des subpersonnalités, nous avons planifié un souper-causerie. Lors de cette première rencontre, nous leur avons suggéré des outils (visualisation, journal de bord, peinture, collage et mandala) afin d'identifier leurs subpersonnalités. Nous leur avons distribué une grille pour noter leurs observations. À partir de cette rencontre, ils ont eu trois mois pour se recueillir et identifier leurs subpersonnalités et retracer des situations qui leur ont créé des difficultés. Ce moment aura été une période d'incubation pour nos sujets. (Voir annexe C)
Avril 2006	Nous avons rencontré nos candidats lors d'entrevues individuelles afin de partager les découvertes faites sur l'identification de leurs subpersonnalités. Nous avons vu ce qu'ils en ont retiré et nous leur avons présenté d'autres outils (carte d'exploration d'idées, dialogue intérieur) pour tenter de leur faciliter la tâche. Cette période a été un moment où nous avons pu les guider afin de pousser le travail sur l'identification de leurs subpersonnalités et de commencer à en distinguer les résultats. Nous leur avons mentionné d'être sensible pour voir s'il y a des changements qui se manifestent grâce à leur nouvelle connaissance. Par la suite, une autre période de trois mois leur fut allouée pour se familiariser à leurs nouveaux outils et explorer leur soi intérieur afin d'en dégager l'impact de l'identification de leurs subpersonnalités. (Voir annexe D)
Juin et Juillet 2006	Une dernière entrevue individuelle a été nécessaire pour terminer la collecte des données. L'implication de l'échantillon a pris fin lors de cette dernière rencontre où nous avons pris connaissance de leur réalité. Grâce à leurs informations, nous avons été en mesure de dégager l'impact des subpersonnalités et autres effets secondaires. (Voir annexe F)

### 2.2.1 Les rencontres

Le choix des rencontres fut stratégique. En fait, afin de maximiser le temps pour un travail d'introspection, nous avons opté pour une première rencontre d'information et deux autres de collectes de données (par entrevue). Le tableau 7 (p.47) décrit davantage ces trois échanges.

Tableau 7  
Rencontres des sujets de la recherche

Première rencontre	<p>Rencontre explicative : introduction au phénomène des subpersonnalités et description de la recherche.</p> <p>Échanges et partage des difficultés et de subpersonnalités existantes.</p> <p>Outils suggérés : visualisation, journal de bord, peinture, collage, mandala.</p> <p>Suggestion d'une grille pour noter les découvertes.</p> <p>Identification des subpersonnalités susceptibles d'être rattachées aux différentes émotions et situations.</p>
Deuxième rencontre	<p>Présentation de leurs nouvelles découvertes suite à l'identification des subpersonnalités.</p> <p>Outils suggérés : carte d'exploration d'idées, dialogue intérieur.</p> <p>Lignes directrices pour en identifier l'impact.</p>
Troisième rencontre	<p>Présentation de l'impact de l'identification des subpersonnalités lors de leurs difficultés.</p>

En cours d'expérimentation, un travail d'écriture ou de création personnelle (collage, dessin, tableau personnalisé, etc.) est proposé aux individus de l'échantillon. Ils doivent y signifier leurs perceptions, émotions ou tout moment et événement dignes de mention. Ces « traces » nous permettront plus aisément d'identifier les subpersonnalités. Ils nous livreront leur parcours lors d'entrevues subséquentes.

*2.2.1.1 Première rencontre.* Le but de cette rencontre a été de les informer du déroulement de la recherche et leur expliquer le concept des subpersonnalités. La

première rencontre collective eut lieu le 2 décembre 2005 à Pierrefonds. (Voir annexe C pour les détails de la rencontre). Seulement deux personnes parmi les cinq recrutées furent présentes. Le premier eut un contretemps, la seconde, demeurant à Toronto, ne put être disponible à cette date et la dernière hésitait encore à participer à cette recherche. Nous avons donc dû faire trois autres rencontres individuelles pour informer tous les participants. Après cette expérience, nous avons constaté que la rencontre de groupe ne fut peut-être pas la méthode la plus appropriée. Nous sommes tout de même parvenues à rencontrer tous les sujets durant le mois de décembre 2005.

Les sujets ont semblé bien saisir l'implication demandée et l'explication du concept des subpersonnalités. Ils ont apprécié les outils de supports présentés, tels que mandala, journal de bord, collage d'images, pour les aider à identifier leurs subpersonnalités. Les discussions après notre présentation furent positives et les candidats ont semblé enthousiastes de participer à cette étude. Ils ont également montré un grand intérêt face aux subpersonnalités comme une solution possible à leurs difficultés.

*2.2.1.2 Deuxième rencontre.* Le but de cette rencontre a été de faire un bilan des subpersonnalités identifiées et les inviter à voir l'impact de leur identification. La deuxième rencontre s'effectua durant le mois d'avril 2006. Elle a pris la forme d'une entrevue individuelle.

L'entrevue a été semi-dirigée et les questions d'entrevue ont été planifiées (voir annexe D ou tableau 8, p.50). Selon les réponses des cas, nous ajustions les questions ou interventions différemment afin de suivre le fil conducteur qu'était l'identification en vue d'un impact possible.



Les entrevues furent individuelles pour obtenir les informations les plus pertinentes concernant les subpersonnalités sans qu'il n'y ait ingérence de la part des autres personnes de l'échantillon. Lors des échanges, nous avons questionné les sujets afin de les aider à verbaliser leurs subpersonnalités. Un choix d'outils leur a aussi été proposé : mandala, journal de bord, carte d'exploration d'idées, dialogue intérieur, collage et peinture.

Tel que vu précédemment au deuxième chapitre, les deux premières étapes d'harmonisation de Vargiu (1991), soit la reconnaissance et l'acceptation (ce qui correspond à l'identification de Ferrucci (1985)) ont fait office de gabarit lors de la cueillette des données.

Le plan de cette rencontre se trouve au tableau 8 (p.50). Ce dernier présente les questions d'entrevue posées lors de la deuxième rencontre. Il se scinde en trois parties soit l'accueil, l'entrevue et la conclusion. Les questions d'entrevue et les réponses de l'échantillon sont présentées et analysées au chapitre 4.

Tableau 8  
Planification de la deuxième rencontre

Accueil	<p>Explications :</p> <p>Nous les avons informés que toutes les rencontres seraient filmées pour le verbatim, mais le visage de nos sujets ne le sera pas pour préserver encore ici leur anonymat. Nous prendrons des notes tout au long de l'entrevue. Nous avons très hâte de vous rencontrer!</p> <p>Questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bonjour, comment allez-vous?</li> <li>-Est-ce que la dernière étape s'est bien déroulée?</li> </ul>
Entrevue (questions)	<p>Questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-A t-il été facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités?</li> <li>-Quelles méthodes avez-vous adoptées pour les identifier?</li> <li>-Quels outils avez-vous utilisés?</li> <li>-Avez-vous appris certaines caractéristiques sur vous?</li> <li>-Quelles sont les subpersonnalités trouvées? Dans quelles circonstances ont-elles été trouvées? Pouvez-vous décrire la circonstance ainsi que la subpersonnalité qui a agit?</li> <li>-Est-ce qu'il y a des subpersonnalités qui sont plus présentes lors des difficultés?</li> <li>-Avec lesquelles ressentez-vous le plus d'aisance ou le moins d'aisance?</li> <li>-Est-ce possible de trouver un certain équilibre?</li> <li>-Si vous aviez à les placer en ordre d'importance, quelles subpersonnalités ressortiraient?</li> <li>-Est-ce qu'il y a des subpersonnalités que vous aimez plus que d'autres?</li> <li>-Identifiez-vous déjà un impact sur votre vie professionnelle?</li> <li>-Comment percevez-vous à ce jour vos difficultés? Avez-vous un autre regard?</li> <li>-Sentez-vous déjà une différence depuis le début du travail d'identification?</li> </ul>
Conclusion	<p>Modalités :</p> <p>Remerciements pour leur participation.</p> <p>Explication des attentes pour la prochaine et dernière entrevue : se concentrer sur les subpersonnalités présentes lors de difficultés et essayer de dégager un certain impact depuis le début du travail avec celles-ci.</p> <p>Présentation d'outils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dialogue intérieur (extrait photocopié de Vargiu (1991) p.14 à 25 et voir à l'annexe D pour un exemple).</li> <li>-La carte d'organisation d'idées (voir figure 4 à l'annexe D)</li> </ul>

La reproduction des discours verbatim de cette première entrevue individuelle est présente à l'annexe D. Nous avons réussi à rencontrer les cinq sujets. Leur objectif était de parvenir à identifier leurs subpersonnalités lorsque survenaient des difficultés au travail. Les enseignants ont, de façon générale, bien rempli leur mandat. Nous croyons que cette rencontre était indispensable pour les guider et leur expliquer à nouveau le but de la recherche.

*2.2.1.3 Troisième rencontre.* Le but de cette dernière entrevue a été de ressortir l'impact de l'identification des subpersonnalités. À cet effet, la troisième rencontre s'est produite au début de l'été 2006. Elle a pris également la forme d'une entrevue individuelle.

L'entrevue a été passablement ouverte car certaines questions ont été adaptées puisque nous nous sommes inspirées de leurs difficultés personnelles transcrites sur leur fiche (annexe B) et de leurs commentaires faits lors de la première entrevue (annexe D). Par conséquent, les questions de l'entrevue ont été variées s'agençant aux commentaires des sujets. Le tableau 9 (p.52) présente le plan de cette troisième rencontre. Cette rencontre se scinde elle aussi en trois parties soit l'accueil, l'entrevue et la conclusion. Toutefois, cette dernière rencontre fut le lieu d'un bilan du travail d'introspection et de l'impact dégagé.

Tableau 9  
Planification de la troisième rencontre

Accueil	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bonjour, comment allez-vous?</li> <li>-Est-ce que la dernière étape s'est bien déroulée?</li> <li>-Comment ça s'est déroulé depuis notre dernière rencontre?</li> </ul>
Entrevue (questions)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avez-vous identifié d'autres subpersonnalités?</li> <li>-Quel(s) outil(s) avez-vous utilisé(s) cette fois-ci?</li> <li>-Sur quelle(s) subpersonnalité(s) avez-vous travaillée(s)?</li> <li>-Avez-vous appris d'autres caractéristiques chez vous depuis notre dernière rencontre?</li> <li>-Voyez-vous un impact (des changements) sur votre gestion des difficultés en utilisant votre travail d'introspection sur vos subpersonnalités?</li> <li>-En quoi y a-t-il une différence, lors de la gestion d'une difficulté au travail, depuis votre cheminement avec vos subpersonnalités?</li> <li>-Avez-vous réussi à travailler sur vos subpersonnalités afin d'obtenir ou du moins tendre vers un certain équilibre?</li> <li>-Maintenant que vous connaissez les subpersonnalités, avez-vous l'intention de continuer vos réflexions avec celles-ci lors des difficultés futures?</li> </ul>
Conclusion	Remerciements et remise d'un présent d'usage.

La deuxième entrevue, tenue lors de la troisième rencontre, a été intéressante car les résultats des entrevues ont été pertinents et enrichissants vu l'impact ressenti et les découvertes sur soi. Les verbatim de cette rencontre sont à l'annexe F. Les sujets ont participé à l'exercice d'introspection que nous leur avons demandé.

Le chapitre 4 présente et analyse les questions des deux entrevues. Une synthèse de l'expérience des sujets fait également partie de ce chapitre. Dans certains cas, il sera possible d'y établir des liens avec certaines étapes de Vargiu (1991) présentées au deuxième chapitre.

## **QUATRIÈME CHAPITRE : ANALYSE DES RÉSULTATS**

Ce chapitre s'intéresse à l'étape trois, quatre et cinq de la recherche. L'information recueillie lors des entrevues (verbatim en annexe D, pour la première entrevue et en annexe E pour la deuxième entrevue) est présentée sous forme de tableaux. Chaque tableau présente la sous-question de la recherche en lien avec la question posée en entrevue ainsi que les commentaires des individus ciblés pour cette recherche. L'information que l'on retrouve dans les tableaux a été prise dans les verbatim. On retrouve trois grandes parties dans ce quatrième chapitre : l'analyse des résultats de la première entrevue, l'analyse des résultats de la deuxième entrevue et la synthèse de l'expérience des enseignants par rapport aux questions de la recherche.

### **1. TROISIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : ANALYSE DES RÉSULTATS DE LA PREMIÈRE ENTREVUE**

Tous les sujets ont participé à cette première entrevue. Celle-ci nous a fourni des résultats précieux. Les participants n'avaient toutefois pas encore vraiment ressenti d'impact résultant de leurs nouvelles connaissances.

#### **1.1 Analyse des données en fonction des sous-questions de la recherche**

La première rencontre se voulait informative. Les sujets ont eu en mains toutes les informations nécessaires à la compréhension du concept des subpersonnalités et les outils possibles afin de les identifier. Lors de la première entrevue individuelle à la deuxième rencontre, nous avons pu recueillir les différentes découvertes de chacun des enseignants suite à l'identification des subpersonnalités.

La classification des réponses des sujets s'est faite sous forme de tableaux. Chaque tableau présente la sous-question de la recherche, la question d'entrevue et les réponses respectives de chaque cas.

*1.1.1 Première sous-question de la recherche: Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités?*

Les outils utilisés afin d'identifier leurs subpersonnalités ont été présentés lors de la première rencontre d'information. Nous voulions connaître leurs choix. Nous leur avons posé la question suivante : «Quelle(s) méthode(s) avez-vous adoptée(s) pour les identifier? Quels outils avez-vous utilisés?». Dans la colonne «réponse des cas» du tableau 10, on retrouve les différentes méthodes ou outils utilisés pour l'identification des subpersonnalités.

Tableau 10  
Méthodes-outils

Sous-question de la recherche	Questions de l'entrevue	Réponses des cas
Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités?	Quelle(s) méthode(s) avez-vous adoptée(s) pour les identifier? Quels outils avez-vous utilisés?	Rita n'a pas utilisé d'outil. Elle a procédé par réflexion surtout lorsqu'elle se retrouvait seule dans sa voiture.  Turquoise a utilisé l'écriture dans un journal de bord où des remarques et observations y sont inscrites.  Sébastien n'a pas utilisé d'outil, il a trouvé ses subpersonnalités par réflexion.  Maria a utilisé le mandala qu'elle avait aimé lors de notre présentation.  Marie-Hélène n'a pas utilisé d'outil, elle a trouvé facilement et naturellement ses subpersonnalités.

Malgré la présentation de différents outils lors de la première rencontre d'information, trois des cinq sujets n'en ont pas utilisés. Seule la réflexion fut la méthode de travail la plus fréquemment employée. Malheureusement, elle ne laisse guère de traces et est sujette à l'interprétation. Par contre, Turquoise a privilégié le journal de bord pour noter ses informations tandis que Maria a opté pour le mandala.

*1.1.2 Deuxième sous-question de la recherche : Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?*

Nous voulions connaître les subpersonnalités présentes chez les enseignants lorsqu'ils éprouvent des difficultés. Après trois mois de réflexion et de travail personnel, nous leur avons demandé quelles subpersonnalités ils avaient identifiées (zone psychique du « Je », diagramme de l'œuf, figure 2, p. 27) et les circonstances favorisant ces découvertes. Le Tableau 11 présente les subpersonnalités de chacun des sujets de la recherche.

Tableau 11  
Les subpersonnalités identifiées

Sous-question de la recherche	Questions de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?	Quelles sont les subpersonnalités trouvées? Dans quelles circonstances ont-elles été trouvées? Pouvez-vous décrire la circonstance ainsi que la subpersonnalité qui a agi?	<p>Rita : <i>L'impatiente</i> et <i>L'autoritaire</i> arrivent lorsqu'elle est épuisée à cause d'élèves trop bavards. <i>Mère Térésa</i> qui acquiesce à chaque demande. <i>La pessimiste</i> intervient lorsqu'elle reçoit des messages négatifs des parents. <i>La directrice</i> qui veut tout diriger. <i>La timide</i> lors des rencontres de parents. <i>La joviale</i> qui fait rire la classe. Puis, <i>La généreuse</i> qui veut donner le plus de temps possible à ses élèves.</p> <p>Turquoise : <i>Le protecteur</i> présent sur la ligne de feu lorsque se présente un problème. <i>L'artiste</i>, <i>La généreuse</i>, <i>La travaillante</i>, <i>L'enfant intérieur</i>, <i>L'adolescente</i>, <i>La timide</i>, <i>La renfermée</i>, <i>Le</i></p>

Tableau 11 suite  
Les subpersonnalités identifiées

		<p><i>clown</i>, <i>La fatiguée</i> qui laissent tranquillement la place à <i>L'énergique</i> et une subpersonnalité qui aime écouter.</p> <p>Sébastien : <i>Le pessimiste</i> arrive à tout moment car la classe est très négative et manque de motivation; ce qui a un effet sur son propre enthousiasme.</p> <p>Maria : <i>L'organisée</i> (planification, gestion de classe, ordre dans le matériel de classe) <i>versus</i> <i>L'éparpillée</i> qui voit son bureau à l'envers à la fin de la journée, qui essaie de faire dix choses à la fois et qui oublie les notes d'ordre administratif. <i>La perfectionniste</i> qui crée du matériel parfait et qui veut bien régler les conflits des élèves, <i>versus</i> <i>L'approximative</i> qui tourne les coins ronds lors de l'évaluation. <i>La dynamique</i> qui utilise l'humour dans la classe et qui est joyeuse avec les autres enseignantes, <i>versus</i> <i>La découragée</i> avec un élève en grande difficulté d'apprentissage et avec les autres lorsqu'ils sont passifs et ne travaillent pas adéquatement. Puis, <i>L'accommodante</i> avec la direction, les parents et les collègues de travail, elle fait tout ce qu'on lui demande, <i>versus</i> <i>L'entêtée</i> avec une technicienne en éducation spécialisée qui se mêle de choses qui ne la regardent pas ou encore avec des élèves qui ne font absolument rien.</p> <p>Marie-Hélène : <i>Le paquet de nerfs</i> survient dans les situations stressantes comme l'organisation d'activités pour l'école. <i>Hulk</i> ressort avec un élève qui a un comportement difficile. <i>Le chien de garde</i> intervient avec une collègue qui essaie de contrôler et de faire passer ses idées.</p>
--	--	--

Rita a identifié huit subpersonnalités. Certaines d'entre elles surviennent lors de moments heureux et d'autres lors de difficultés. *L'impatiente*, *L'autoritaire*, *La pessimiste* et *La directrice* sont des subpersonnalités qui interviennent lorsqu'elle vit



des difficultés. Cette volonté d'accepter les subpersonnalités et de les voir positivement nous amène à la situer à la deuxième étape du processus d'harmonisation de Vargiu (1991) qui se nomme l'acceptation. Ce processus, énoncé au chapitre 2, comporte cinq étapes dont l'objectif ultime est la synthèse : une personnalité enrichie autant du côté interpersonnel que transpersonnel (intrapersonnel). Voir le tableau 3 (p.33) pour de plus amples informations.

Turquoise a identifié douze subpersonnalités. Cette multiplicité de subpersonnalités émane autant dans les moments agréables que lorsqu'elle vit des difficultés. *Le protecteur* prédomine toutefois ses autres subpersonnalités. *La fatiguée* semble faire également surface lors de difficultés. Elle se situe à l'étape de la reconnaissance de Vargiu (1991).

Sébastien a identifié seulement *Le pessimiste* qui le freine au niveau de sa motivation personnelle. Ce dernier semble se situer à la première étape de Vargiu (1991), soit la reconnaissance : recherche de subpersonnalités centrales.

Maria en a identifié huit : *L'organisée*, *L'éparpillée*, *La perfectionniste*, *L'approximative*, *La dynamique*, *La découragée*, *L'accommodante* et *L'entêtée*. Les subpersonnalités trouvées sont présentées face à leur opposées, en popularité, afin d'y dégager un certain équilibre. Elle semble être en cheminement vers la troisième étape, soit la coordination puisqu'elle semble commencer à dégager le besoin (le centre) de chacune de ses subpersonnalités.

Finalement, Marie-Hélène en identifie trois ( *Le paquet de nerfs*, *Le chien de garde* et *Hulk* ) dont l'une prédomine compte tenu de son intensité, soit *Hulk*. Comme elle arrive à associer ses subpersonnalités avec des difficultés bien spécifiques et à les accepter, même si elle admet avoir du travail à faire pour les tempérer, elle se situe donc à l'étape de l'acceptation de Vargiu (1991).

Ce travail de réflexion demande une discipline personnelle. Elle peut être simple comme un peu plus ardue. L'identification des subpersonnalités s'avère une technique nouvelle pour les sujets de cette recherche. Nous leur avons donc posé la question suivante : « Est-il facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités? ». Le Tableau 12 rend compte des résultats.

Tableau 12  
Facilité de l'identification

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?	A-t-il été facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités?	<p>Rita : Elle a trouvé cela relativement facile. Sa difficulté a été d'identifier celles qui prédominaient.</p> <p>Turquoise : Elle n'a pas fait son travail d'identification tout de suite, car elle vivait une problématique personnelle.</p> <p>Sébastien : Il a trouvé cela facile.</p> <p>Maria : Elle a trouvé cela assez facile.</p> <p>Marie-Hélène : Elle a trouvé facile d'identifier ses subpersonnalités. Elles ressortaient fortement.</p>

Quatre des cinq enseignants ont trouvé le travail d'identification relativement simple. Seule Turquoise n'a pas répondu directement à la question car elle était en réflexion personnelle pour des difficultés autres que professionnelles.

Toujours en lien avec la deuxième sous-question de la recherche, nous voulions connaître à cette étape-ci s'ils avaient identifié des subpersonnalités plus marquées lors de difficultés professionnelles. Le Tableau 13 (p.59) démontre que

certaines des subpersonnalités identifiées et décrites plus haut ont déjà été cernées lors de certaines problématiques.

Tableau 13  
Subpersonnalités et difficultés

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?	Est-ce qu'il y a des subpersonnalités qui sont plus présentes lors des difficultés?	<p>Durant la classe, Rita voit surtout intervenir <i>L'impatiente</i> suivie de <i>L'autoritaire</i>; il y a aussi <i>La directrice</i>. Dans les comités, c'est <i>La mère Térésa</i> qui prend le dessus. Avec la direction, c'est <i>L'autoritaire</i> qui tente d'intervenir.</p> <p>Pour Turquoise, <i>Le protecteur</i> est souvent présent lors de difficultés. Il se place au devant lorsqu'un collègue ou un enfant vit un problème. Il y a aussi <i>La renfermée</i> avec la direction.</p> <p>Sébastien : c'est <i>Le pessimiste</i> qui ressort toujours.</p> <p>Maria trouve que <i>L'entêtée</i> et <i>La découragée</i> interviennent lors de difficultés avec ses élèves. <i>La découragée</i> serait plus présente lors de problèmes avec des collègues et la direction.</p> <p>En ce qui concerne Marie-Hélène, il y a <i>Le paquet de nerfs</i>, <i>Hulk</i> et <i>Le chien de garde</i>.</p>

Les cinq sujets de la recherche ont fait ressortir leurs principales subpersonnalités qui émergent lors de difficultés. Pour Rita, c'est *L'impatiente* suivie de *L'autoritaire*, *La directrice* et *La mère Térésa* qui prennent le contrôle. Turquoise utilise *Le protecteur* lors de difficultés. *Le pessimiste* ressort toujours pour Sébastien. Maria voit *L'entêtée* et *La découragée* intervenir tandis que Marie-Hélène fait appel au *paquet de nerfs*, à *Hulk* et au *chien de garde*.

Cette première phase d'investigation nous aura permis de connaître les subpersonnalités susceptibles de poindre au moment de difficultés professionnelles. Dans un deuxième temps, nous désirions connaître les subpersonnalités avec lesquelles les sujets se sentaient plus à l'aise. Elles sont recensées au tableau 14.

Tableau 14  
Subpersonnalités favorites

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?	Est-ce qu'il y a des subpersonnalités que vous aimez plus que d'autres?	<p>Rita préfère <i>La généreuse</i> et <i>La joviale</i>. Elle se sent à l'aise avec celles-ci. <i>La pessimiste</i> est moins présente et elle essaie de la placer le plus loin possible.</p> <p>Turquoise aime <i>L'énergique</i> et <i>La travaillante</i>. Elle a plus de difficulté avec <i>Le protecteur</i> et <i>L'enfant intérieur</i>.</p> <p>Sébastien n'aime pas que <i>Le pessimiste</i> intervienne trop souvent.</p> <p>Pour Maria, <i>La dynamique</i> et <i>L'organisée</i> sont ses subpersonnalités privilégiées. Elle a plus de difficulté avec <i>L'accommodante</i> par manque d'opinions et avec <i>La découragée</i>, elle préférerait agir tout autrement.</p> <p>Marie-Hélène nous a présenté trois subpersonnalités et <i>Hulk</i> est celle qu'elle aime moins.</p>

Les sujets nous ont livré les subpersonnalités qu'ils appréciaient davantage et celles qu'ils désiraient modifier ou voir prendre moins d'importance. Rita préfère *La généreuse* et *La joviale*. Turquoise aime *L'énergique* et *La travaillante*. Maria apprécie *La dynamique* et *L'organisée*. Marie-Hélène et Sébastien se sont concentrés sur des subpersonnalités qu'ils aimeraient travailler pour les tempérer (*Hulk* et *Le*

*pessimiste*). Déjà à cette étape, nous dégageons un changement au niveau de l'inconscient moyen vers le conscient (*Je*) car il y a prise de conscience et bouleversement au niveau émotionnel. Certaines subpersonnalités arrivent dans le champ de conscience et quelques unes sont sélectionnées par le soi personnel (*Je*). Voir la figure 2 (p.27) pour de plus amples explications sur le diagramme de l'œuf de Paré (1984, dans Fugitt, 1984).

Pour clore cette deuxième sous-question, nous leur avons demandé de classer les subpersonnalités en ordre d'importance afin d'identifier laquelle est la plus significative. Le Tableau 15 place en ordre les différentes subpersonnalités identifiées par les sujets de la recherche.

Tableau 15  
Ordre d'importance des subpersonnalités

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?	Si vous aviez à les placer en ordre d'importance, quelles subpersonnalités ressortiraient?	<p>Rita place ses subpersonnalités en ordre d'importance ainsi : <i>La joviale, La directrice, La généreuse, L'impatiente, L'autoritaire, La pessimiste et La timide.</i></p> <p>Pour Turquoise, la subpersonnalité qui émerge le plus souvent est <i>Le protecteur. L'énergique</i>, à l'écart, tente de reprendre sa place. <i>La travaillante</i> a aussi une place prépondérante.</p> <p><i>La perfectionniste</i> et <i>l'organisée</i> sont les subpersonnalités dominantes chez Maria. Voici ses 8 subpersonnalités en ordre d'importance : <i>La perfectionniste, L'organisée, La dynamique, L'approximative, L'accommodante, L'éparpillée, L'entêtée et La découragée.</i></p>

Sébastien, n'ayant trouvé qu'une subpersonnalité présente lors de moments difficiles, ne pouvait répondre à cette question. Marie-Hélène pour sa part n'a pas

répondu à cette question. Nous observons que Maria a placé ses subpersonnalités présentes lors de situations agréables au premier plan (*La perfectionniste*, *L'organisée* et *La dynamique*) suivies des subpersonnalités vécues lors de difficultés (*L'approximative*, *L'accommodante*, *L'éparpillée*, *L'entêtée* et *La découragée*). Nous percevons chez Rita que les situations positives et négatives sont entrecoupées. Alors, nous retrouvons des subpersonnalités identifiées lors de situations agréables entremêlées par d'autres identifiées lors de situations difficiles. Au contraire, Turquoise a amorcé l'ordre de ses subpersonnalités sur une note négative (les subpersonnalités qui ressortent lors de difficultés, comme *Le protecteur* qui se met en action pour protéger un enfant) enchaînée de celles présentes lors de moments plus agréables (comme *La travaillante*).

### *1.1.3 Troisième sous-question de la recherche : Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?*

Les six dernières questions d'entrevue sont en lien avec la troisième et dernière sous-question de recherche. « Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités? ». L'identification des subpersonnalités est une nouvelle approche pour quatre des cinq personnes concernées par cette recherche. Seulement Rita connaissait cette technique pour l'avoir expérimentée durant sa formation universitaire. Elle ne l'avait toutefois jamais vraiment appliquée.

Cette introspection s'est faite pendant trois mois (janvier 2006 à avril 2006) et nous voulions y dégager les découvertes connexes à l'identification des subpersonnalités. Ce cheminement s'est traduit par de nouvelles caractéristiques distinguées par ces derniers. Le Tableau 16 (p.63) démontre les différentes découvertes de l'échantillon.

Tableau 16  
Découvertes

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Avez-vous appris certaines caractéristiques chez vous?	<p>Rita a commencé à faire plus attention à ses changements de subpersonnalités. Elle a réalisé que sa personnalité changeait selon les événements. Avant, elle mettait tout sur le compte de la fatigue, maintenant elle est plus attentive à ses états d'âme.</p> <p>Turquoise s'aperçoit qu'elle en savait beaucoup sur elle-même. Un travail d'introspection avait débuté avant de s'investir dans cette recherche.</p> <p>Depuis le début du travail avec ses subpersonnalités, Sébastien voit les difficultés de manière moins personnelles et un changement d'attitude paraît s'amorcer.</p> <p>Maria réussit à identifier certaines actions qu'elle faisait au travail auxquelles elle ne portait pas attention et elle pense que ceci risque de l'influencer à l'avenir dans ses interventions et dans sa façon d'agir.</p> <p>Marie-Hélène a appris que c'était normal d'avoir différentes personnalités selon les événements et que de se parler peut être bénéfique. Plus elle est consciente de la façon dont elle réagit, plus elle est en mesure de se contrôler.</p>

À cette étape de la recherche, Rita a une meilleure vision d'ensemble de ses subpersonnalités et de ses comportements. Cette modification est due à l'attention qu'elle porte sur elle-même. Turquoise vivait des difficultés d'ordre personnel avant le début de la recherche. Elle avait déjà commencé un travail sur elle-même. Sébastien commence à se dégager de ses difficultés et il se sent moins négatif dans sa vie professionnelle. Maria peut identifier certains irritants dans sa vie professionnelle et est optimiste face à ses futures interventions. Finalement, Marie-Hélène voit

certaines de ses découvertes de manière positive et ressent un meilleur contrôle professionnel. Nous observons dès lors un recul face aux difficultés et une vision différente de leurs problématiques. D'ailleurs, Withmore (1988) affirme que la connaissance de nos subpersonnalités permet de nous connaître plus en profondeur : « Avoir une prise de conscience claire de nos subpersonnalités, c'est connaître nos forces, nos faiblesses, nos dons et nos limites. » (p.157)

Connaissant un peu mieux leur monde intérieur et leurs subpersonnalités, nous leur avons demandé avec lesquelles ils avaient le plus ou le moins d'aisance. Par cette question, nous voulions que les sujets de la recherche nous disent avec quelles subpersonnalités identifiées ils se sentaient à l'aise et avec quelles autres ils ne se sentaient pas bien. Cette question de recherche est donc venue préciser les subpersonnalités à travailler. Le tableau 17 (p.65) présente les subpersonnalités cernées.

Les cinq sujets de la recherche ont identifiés certaines subpersonnalités avec lesquelles ils se sentent inconfortables. Rita trouve que *L'impatiente* et *L'autoritaire* interviennent trop souvent. Turquoise veut tempérer *Le protecteur* et redonner la paix à *L'enfant intérieur*. *Le pessimiste* perturbe Sébastien. Maria veut améliorer quatre subpersonnalités : *L'éparpillée*, *L'approximative*, *L'entêtée* et *La découragée*. Marie-Hélène a identifié les trois subpersonnalités avec lesquelles elle a le moins d'aisance : *Le chien de garde*, *Hulk* et *Le paquet de nerfs*.



Tableau 17  
Aisance avec les subpersonnalités

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Avec lesquelles sentez-vous plus d'aisance ou moins d'aisance?	<p>Selon Rita, <i>L'impatiente</i> et <i>L'autoritaire</i> interviennent trop souvent. Ces deux subpersonnalités n'aident pas à régler les conflits à long terme.</p> <p>Turquoise veut tempérer <i>Le protecteur</i>. Elle trouve également que <i>l'enfant intérieur</i> a besoin de paix. Elle est confortable avec <i>L'énergique</i> et <i>La travaillante</i>.</p> <p>Sébastien ne se sent pas à l'aise avec <i>Le pessimiste</i>, ce qui le perturbe.</p> <p>Maria a trouvé huit subpersonnalités : quatre positives avec lesquelles elle est à l'aise <i>versus</i> quatre qu'elle souhaite améliorer ou utiliser le moins possible. Il y a <i>L'organisée versus L'éparpillée</i>; <i>La perfectionniste versus L'approximative</i>; <i>L'accommodante versus L'entêtée</i>; <i>La dynamique versus La découragée</i>.</p> <p>Marie-Hélène nous a révélé les trois subpersonnalités présentes dans les difficultés et avec lesquelles elle a le moins d'aisance (<i>paquet de nerfs</i>, <i>Hulk</i> et <i>chien de garde</i>).</p>

L'identification et l'analyse des subpersonnalités nous guident vers la deuxième partie de la recherche, soit l'impact. Les subpersonnalités avec lesquelles les sujets ont moins d'aisance nous démontrent qu'un travail doit être fait pour atteindre un certain équilibre. Nous croyons qu'il est possible de travailler sur nous pour arriver à tempérer les subpersonnalités afin qu'une d'entre elles se manifeste plus souvent et qu'une autre s'estompe un peu. C'est cette notion d'équilibre que nous tentons de cerner au Tableau 18 (p.66).

Tableau 18  
Équilibre

Sous-question de la recherche	Questions de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Est-ce possible de trouver un certain équilibre?	<p>Rita pense que c'est possible. Quand on veut, on peut!</p> <p>Turquoise trouve que cela est possible.</p> <p>Sébastien pense que c'est possible de trouver un certain équilibre.</p> <p>Maria pense que oui.</p> <p>Marie-Hélène pense qu'un certain équilibre est possible.</p>

Tous les participants pensent qu'il est possible de travailler sur soi afin de trouver un certain équilibre. Face à cette nouvelle approche, la perception des difficultés peut être modifiée. Avec un travail sur soi, les sujets de la recherche pensent qu'il peut être possible de modifier des interventions professionnelles. Par exemple, une nouvelle subpersonnalité peut se manifester lors d'une situation difficile et permettre d'équilibrer une autre qui intervenait trop souvent. Par les questions suivantes : « Comment percevez-vous à ce jour vos difficultés? Avez-vous un nouveau regard? », nous voulions obtenir des précisions concernant les difficultés que vivent les sujets après l'identification. Le tableau 19 (p.67) présente leurs perceptions.

Tableau 19  
Perceptions des difficultés

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Comment percevez-vous à ce jour vos difficultés? Avez-vous un autre regard?	<p>Au lieu de dire : « c'est la faute de mes élèves! », Rita se demande maintenant ce qui s'est produit en elle pour que <i>L'autoritaire</i> se manifeste. Elle se sent vidée et fatiguée. Elle veut comprendre pourquoi elle agit de la sorte et tente d'intervenir autrement dorénavant. Elle veut revoir son système d'émulation.</p> <p>Maria trouve qu'elle se situe encore dans la spontanéité de ce qu'elle faisait avant, mais elle espère un regard différent qui va l'amener à agir prochainement différemment. Elle se dit présentement en processus d'apprentissage.</p>

Seulement deux des cinq cas ont répondu à cette question. Rita se questionne sur ses difficultés et l'amorce de ces dernières, elle a plusieurs objectifs en vue et elle veut comprendre la raison d'être de certaines subpersonnalités. Maria, pour sa part, est déjà engagée dans un parcours d'apprentissage en vue d'un changement positif au plan professionnel.

Le cheminement de chaque individu est personnel et nous voulions savoir s'ils avaient constaté une différence dans leur attitude professionnelle depuis le début du travail d'introspection. Trois des cinq cas y ont répondu. Voici le condensé de leurs réponses au Tableau 20 (p.68).

Tableau 20  
Différences

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Sentez-vous déjà une différence depuis le début du travail d'identification?	<p>Rita se parle plus à elle-même avant d'intervenir.</p> <p>Sébastien voit une différence car maintenant il essaie de trouver des trucs pour faire moins intervenir <i>Le pessimiste</i>.</p> <p>Marie-Hélène avait identifié <i>Le chien de garde</i> l'année passée et elle s'efforce de le contrôler. Elle remarque une amélioration.</p>

Rita, Sébastien et Marie-Hélène y voient une différence et chacun y apporte même des pistes de solutions. Rita prend un moment d'arrêt pour se parler à elle-même avant d'intervenir. Sébastien essaie de se trouver des trucs pour arriver à faire moins ressortir *Le pessimiste*. Puis, Marie-Hélène travaille à contrôler *Le chien de garde* depuis quelques mois et elle remarque une amélioration. Nous commençons à percevoir l'impact positif qu'a la connaissance de leurs subpersonnalités sur leur vie professionnelle.

Finalement, toujours en lien avec la question de la recherche, nous avons demandé aux sujets s'ils voyaient déjà un impact sur leur vie professionnelle. Cette question d'entrevue ressemble beaucoup à la question spécifique de la recherche. Nous voulions voir où en était rendu le cheminement personnel de chacun des sujets. Les cinq cas se sont prononcés. Voici leurs résultats au Tableau 21 (p.69).

Tableau 21  
Impact sur la vie professionnelle

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?	Identifiez-vous déjà un impact sur votre vie professionnelle?	<p>Rita trouve déjà que son nouvel apprentissage a aidé sa relation avec la direction. Maintenant, elle tente de se parler intérieurement avant que <i>L'autoritaire</i> arrive dans la conversation.</p> <p>Turquoise est certaine que le travail des subpersonnalités va l'aider subséquemment.</p> <p>Sébastien trouve qu'il s'acharne moins sur le négatif et il trouve plus agréable de rentrer au travail le matin.</p> <p>Maria ne voit pas encore d'impact majeur dans toutes ses interventions quotidiennes, mais elle se dit plus consciente. Elle essaie de trouver des petits trucs, stratégies pour s'améliorer et faire ressortir certaines subpersonnalités.</p> <p>Marie-Hélène pense que oui, mais ça devrait se clarifier dans les prochains mois. Elle croit que si on sait comment on va réagir, on peut davantage se prémunir contre les réactions indésirables.</p>

Comme les résultats au tableau 21 l'indiquent, tous les sujets y voient un certain impact ou y aspirent dans les prochains mois. Pour Rita, le travail avec les subpersonnalités a permis d'améliorer sa relation avec la direction. Sébastien trouve qu'il s'acharne moins sur le négatif. Maria et Marie-Hélène deviennent de plus en plus conscientes de la manifestation de leurs subpersonnalités et pensent y voir un impact plus précis dans les prochains mois. Tandis que Turquoise pense que l'identification des subpersonnalités va l'aider subséquemment à gérer ses problèmes professionnels.

Nous avons présenté aux enseignants l'objectif de la dernière entrevue individuelle et du travail personnel à faire avant cette ultime rencontre. Chacun devait essayer de voir l'impact de l'identification de leurs subpersonnalités sur leur vie professionnelle lors de difficultés. Par conséquent, deux autres outils (dialogue intérieur, carte d'organisation d'idées), expliqués en annexe D (p.126 à 134) leur furent alors présentés.

## 2. QUATRIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : ANALYSE DES RÉSULTATS DE LA DEUXIÈME ENTREVUE

Cette deuxième entrevue fut nécessaire pour observer un cheminement chez les sujets de la recherche en faisant un parallèle avec la première entrevue. L'une des candidates a ressenti un peu de difficulté à se concentrer sur sa vie professionnelle car elle éprouvait énormément de perturbations sur le plan personnel. Cela nous a fait réaliser que l'introspection de la vie professionnelle ne se fait pas sans heurt car la vie personnelle ne peut être mise de côté. De plus, nous croyions que les sujets amorceraient un travail de réflexion sur quelques-unes de leurs subpersonnalités identifiées; ce ne fut pas le cas. La plupart ayant choisi de n'en travailler qu'une seule prétextant que quelques mois étaient un laps de temps relativement court pour effectuer un travail sur soi. Suite à leurs commentaires, il semble que les participants continueront leur travail d'introspection avec les subpersonnalités subséquentement.

### 2.1 Analyse des données en fonction des sous-questions de la recherche

La première entrevue fut axée sur l'identification des subpersonnalités. Après quelques mois de réflexion et d'introspection (avril 2006 à juin 2006), les sujets ont été soumis à une deuxième entrevue (voir annexe E). De cette dernière, nous voulions connaître leur cheminement et savoir s'il y avait eu un impact suite à

l'identification des subpersonnalités chez des enseignants vivant des difficultés d'ordre professionnel.

*2.1.1 Première sous-question de la recherche : Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités ?*

La première sous-question traite des outils utilisés pour poursuivre l'identification des subpersonnalités et en dégager l'impact s'il y a lieu. Le dialogue intérieur (annexe D, p.126 à 132) et la carte d'exploration d'idées (annexe D, p.133 et 134) ont été présentés lors de la première entrevue. L'échantillon fut invité à utiliser ce qu'il préférait afin de l'aider dans son cheminement personnel. Au questionnement concernant les outils et moyens pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités, nous avons interrogé les sujets comme suit : « Cette fois-ci, quels outils avez-vous utilisés ? » Le tableau 22 (p.72) présente les outils utilisés pour cette seconde partie du travail.

Tableau 22  
Outils utilisés

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités ?	Cette fois-ci, quels outils avez-vous utilisés?	<p>Rita : La prise de conscience, pas le temps de faire autre chose. Elle essayait de se parler intérieurement.</p> <p>Turquoise : Réflexions personnelles. dans un journal de bord.</p> <p>Sébastien : Il a fait un tableau avec des encadrés. Il écrivait ce qui l'agaçait et ses actions prochaines.</p> <p>Maria : Des pense-bêtes, l'utilisation fréquente de son agenda et elle a demandé l'aide de ses élèves. Elle a aussi évité la procrastination.</p> <p>Marie-Hélène : Le dialogue intérieur, l'écriture, et ce, surtout lorsque <i>Hulk</i> survenait.</p>

Rita n'a pas utilisé les outils proposés. Elle a semblé se satisfaire d'une prise de conscience et d'un dialogue intérieur sans écriture. Ce qui veut dire qu'elle se parlait à elle-même, dans sa tête, mais elle a préféré ne pas écrire ses dialogues avec ses subpersonnalités sur papier. Turquoise a usé les mêmes stratégies qu'à la première entrevue : le journal de bord et l'écriture. Sébastien s'est basé sur la carte d'exploration d'idées présentée lors de l'entrevue précédente pour bâtir son propre tableau (voir annexe E, p.209) et y inscrire ce qu'il voulait modifier et ses désirs futurs. Maria a utilisé des pense-bêtes<sup>3</sup> et a délégué certaines tâches aux élèves. De plus, elle s'est disciplinée face aux tâches quotidiennes. Elle effectuait les petites tâches tout de suite en demandant l'aide de ses élèves. De cette façon elle a évité d'oublier de donner tel ou tel papier. Finalement, Marie-Hélène a retranscrit son dialogue intérieur, et ce, tout particulièrement lorsqu'il s'agissait des arrivées

<sup>3</sup> Traduction dans le langage courant de «Post-it».



impromptues de sa subpersonnalité *Hulk*. La liberté du choix des outils a, selon nous, contribué à l'émergence des subpersonnalités et la recherche d'un impact possible.

*2.1.2 Deuxième sous-question de la recherche : Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ?*

La deuxième sous-question de la recherche se réfère à l'identification des subpersonnalités. Ainsi, nous pouvions faire un retour sur le travail personnel réalisé durant les derniers mois. À la sous-question de la recherche « Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ? » nous avons ajouté la question d'entrevue suivante : « Comment s'est déroulé le travail depuis notre dernière rencontre ? ». Nous avons jugé nécessaire de faire un retour sur la dernière rencontre en guise de rétroaction à cette seconde entrevue. Le tableau 23 (p.74) indique un certain optimisme de la part de l'échantillon.

Tableau 23  
Déroulement du travail

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ?	Comment s'est déroulé le travail depuis notre dernière rencontre ?	<p>Rita: Très bien passé. Elle se posait la question : pourquoi ses subpersonnalités sont là ?</p> <p>Turquoise : Plutôt bien.</p> <p>Sébastien : Il s'est rendu compte que <i>Le pessimiste</i> prenait trop de place.</p> <p>Maria : Très bien passé, elle a essayé d'observer ses différents comportements et de trouver des stratégies pour améliorer ses subpersonnalités moins intéressantes.</p> <p>Marie-Hélène : Bien.</p>

À la lumière de ces réponses, nous pouvons conclure que le premier travail d'identification s'est bien déroulé car chacun des sujets a réussi à identifier une ou plusieurs subpersonnalités. De plus, la tâche prescrite, soit la reconnaissance de l'impact suite à la phase d'identification, a été bien assimilée car les sujets ont commencé à observer des changements et ils ont réalisé qu'ils devaient travailler certaines de leurs subpersonnalités pour se sentir mieux avec eux-mêmes. D'ailleurs, Sébastien a développé un regard critique face à lui. De plus, Maria a voulu, durant ce temps de réflexion, observer l'ensemble de ses comportements et trouver différentes avenues pour travailler certaines de ses subpersonnalités.

Nous étions curieuses de savoir s'ils avaient pu identifier d'autres subpersonnalités non identifiées préalablement. Nous avons donc posé la question

suivante : « Avez-vous identifié d'autres subpersonnalités ? » Le tableau 24 rend compte des trouvailles.

Tableau 24  
Autres subpersonnalités identifiées

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ?	Avez-vous identifié d'autres subpersonnalités ?	<p>Rita : Elle ne s'est pas concentrée là-dessus.</p> <p>Turquoise : Elle garde les mêmes.</p> <p>Sébastien : Oui, <i>Le policier</i> qui est plus au niveau du contrôle.</p> <p>Maria : Elle a gardé les mêmes.</p> <p>Marie-Hélène : Elle a essayé de développer « quelqu'un » pour contrôler <i>Hulk</i>.</p>

Dans la présente situation, nous venons à la conclusion que 40% des sujets ont identifié ou ont travaillé à identifier d'autres subpersonnalités. Sébastien a identifié *Le policier* et a même fait le lien avec le rôle qu'il jouait et le moment de son intervention, soit un moment de contrôle. *Le policier* intervenait pour rétablir l'ordre. Par ailleurs, Marie-Hélène a tenté de développer d'autres subpersonnalités, pour venir amortir l'effet de son *Hulk*. Elle s'est inspirée de personnages fictifs connus, mais elle n'a pas réussi à se les approprier pour l'instant. Elle a essayé de s'approprier une subpersonnalité comme *Dumbledore*<sup>4</sup>, mais ce personnage ne lui ressemblait pas assez et elle n'a pas réussi à l'intégrer à son monde intérieur. Toutefois, Rita, Turquoise et Maria ne se sont pas attardées à une nouvelle recherche de leurs subpersonnalités et ont tout simplement gardé les mêmes. Même si la recherche de d'autres subpersonnalités ne s'est réalisée que partiellement durant cette étape, il reste que le

<sup>4</sup> Dumbledore est un personnage dans le livre Harry Potter (littérature jeunesse). C'est un directeur d'école respecté de tous qui inspire la sagesse.

étape, il reste que le monde intérieur des enseignants est continuellement en mouvance, car la connaissance des subpersonnalités bouge constamment. D'ailleurs, Abraham (1982) définit cet espace comme vital, en interactions constantes où l'enseignant rattache une émotion à tout événement. Par conséquent, les sujets continueront à découvrir d'autres facettes de leur monde intérieur et par surcroît d'autres subpersonnalités ; leur connaissance de soi sera enrichi.

De plus, nous pouvons faire un lien avec les étapes d'harmonisation des subpersonnalités de Vargiu (1991) du tableau 3 (p.33). Chaque cas a son propre cheminement et il est en constante évolution. Rita semble toujours se situer à l'étape 2, soit l'acceptation. Cette étape exige d'accepter toutes nos subpersonnalités ce qui n'est peut-être pas le cas de ce sujet de recherche. Toutefois, elle semble rejoindre l'étape 3 qui consiste en la coordination, soit la compréhension de chacune des subpersonnalités. Turquoise est, selon nous, toujours à l'étape 2 (acceptation). Sébastien chemine vers l'étape 2, mais semble ressentir de la difficulté à traverser la phase de reconnaissance (étape 1) entièrement. Maria s'est rapprochée de l'étape 4 de l'intégration, c'est-à-dire faire travailler ses subpersonnalités en harmonie, car ses subpersonnalités ont commencé à coopérer ensemble. Elle a commencé à partager le temps entre ses subpersonnalités et elle semble plus satisfaite de ses interventions professionnelles. Finalement Marie-Hélène se positionne à l'étape 3 (coordination) car elle travaille à dégager le centre de ses subpersonnalités, mais par ses propos se rapproche de l'étape 4 (intégration) allègrement.

Toujours en lien avec la même sous-question de recherche, une autre question leur a été posée : « Sur quelles subpersonnalités avez-vous travaillées ? ». Le tableau 25 (p.77) démontre les multiples réponses des sujets.

Tableau 25  
Subpersonnalités travaillées

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ?	Sur quelles subpersonnalités avez-vous travaillées ?	<p>Rita : Elle a essayé de travailler <i>L'impatiente</i>. Plus la fin d'année approchait moins elle était capable car <i>L'autoritaire</i> arrivait. Elle prenait cependant conscience de cette situation.</p> <p>Turquoise : Elle a eu un peu de difficulté à travailler <i>Le protecteur</i> car il est en lien direct avec <i>Le généreux</i>, mais elle s'y consacre lentement.</p> <p>Sébastien : Il commence à travailler sur <i>Le pessimiste</i>.</p> <p>Maria : Elle se concentre sur <i>La désorganisée</i> et <i>L'éparpillée</i>.</p> <p>Marie-Hélène : Elle a travaillé sur <i>Hulk et chien de garde</i>.</p>

Comme Abraham (1982) nous en fait part, chaque individu possède son monde intérieur, chacun a donc ses propres subpersonnalités. Ainsi, Rita a travaillé *L'impatiente*, mais la fatigue de la fin d'année est venue changer son emploi du temps et l'énergie consacrée aux subpersonnalités fut moindre. Elle a toutefois pris note que la situation s'amplifiait et qu'une autre subpersonnalité prenait place : *L'autoritaire*. Turquoise a aussi pris conscience qu'une autre subpersonnalité était en lien avec celle qu'elle voulait travailler. *La généreuse* donnait trop de place au *protecteur* et elle dit faire lentement un travail personnel. Sébastien a débuté lui aussi un travail plus en profondeur sur *Le pessimiste*. Maria a travaillé et continue cette stratégie sur deux de ses subpersonnalités, soit *La désorganisée* et *L'éparpillée*. Marie-Hélène s'affaire activement sur deux de ses subpersonnalités : *Hulk* et *Le chien de garde*. Nous avons observé qu'un travail personnel a débuté et que le temps et les différentes occupations

sont venus perturber le cours des réflexions des cinq sujets d'étude. De plus, il est à noter que l'épuisement de la fin d'année serait une des causes significatives pour Rita. Turquoise éprouve beaucoup de difficultés à travailler *Le protecteur*, ce qui sous-tend une réflexion et un travail plus long que les quatre autres candidats.

Les entrevues, si différentes soient-elles, ont été planifiées de la même façon. Par contre, une seule question a été posée à deux des cinq sujets car l'entrevue s'est dirigée ainsi. À la question «Avez-vous distingué d'autres caractéristiques chez vous depuis notre dernière rencontre ?» du tableau 26, seulement Turquoise a pu nous dire qu'elle était capable de s'affirmer davantage depuis qu'elle a commencé un travail d'introspection.

Tableau 26  
Autres caractéristiques

Sous-question de la recherche	Question de L'entrevue	Réponses des cas
Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle ?	Avez-vous distingué d'autres caractéristiques chez vous depuis notre dernière rencontre ?	Rita : Elle ne s'est pas concentrée là-dessus.  Turquoise : Elle est capable de dire « Non ».

Rita dit ne pas s'être concentrée sur de nouvelles caractéristiques. Turquoise, pour sa part, se respecte davantage et apprend à répondre par la négative lorsqu'elle ne se sent pas à l'aise avec la requête. Cette victoire fait en sorte qu'elle n'acceptera plus toutes les demandes faites à son égard.

### 2.1.3 Troisième sous-question de la recherche : *Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ?*

La troisième sous-question de la recherche fait référence au cheminement possible des enseignants à la suite du travail de l'identification de leurs subpersonnalités lors de difficultés dans leur vie professionnelle. À la sous-question de la recherche « Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ? » nous avons posé quatre questions d'entrevue sous-jacentes aux cinq sujets de recherche. À la question d'entrevue « Voyez-vous un impact (des changements) sur votre gestion des difficultés depuis votre travail d'introspection avec vos subpersonnalités ? » tous ont répondu par l'affirmative (Voir tableau 27).

Tableau 27  
Impact dans la vie professionnelle

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ?	Voyez-vous un impact (des changements) sur votre gestion des difficultés depuis votre travail d'introspection avec vos subpersonnalités ?	<p>Rita : Cela lui a fait comprendre que tout n'arrive pas tout à coup, qu'elle peut contrôler les situations.</p> <p>Turquoise : Elle en voit un.</p> <p>Sébastien : Il en voit un.</p> <p>Maria : Oui, le fait de les avoir identifiées et d'en avoir choisi une sur laquelle elle voulait s'améliorer, elle a noté une différence.</p> <p>Marie-Hélène : Quand elle vit des difficultés, elle ne sait pas toujours comment les aborder. L'identification lui a permis un meilleur contrôle.</p>

Rita comprend maintenant que le contrôle des situations est à sa portée. De plus, elle a saisi que les événements n'apparaissent pas toujours par magie. Maria et Marie-Hélène ont remarqué que l'arrêt sur une subpersonnalité fait la différence. Elles ne réagissent plus de la même manière face à une difficulté. Ces trois cas ont semblé avoir atteint le seuil de la conscience (voir figure 2, p.27) par leur réflexion. Paré (1984, dans Fugitt, 1984) nous explique que certaines subpersonnalités peuvent surgir à tout moment vers la conscience. Les sujets ont pu expérimenter, par le travail sur leurs subpersonnalités, la profondeur de leur monde intérieur.

La question d'entrevue suivante demandait aux sujets d'expliquer davantage les changements survenus en cours de travail. Le tableau 28 (p.81) présente les différentes explications des sujets à l'égard de cette question : « En quoi y a-t-il une différence lors de la gestion d'une difficulté au travail depuis votre cheminement avec vos subpersonnalités ? »

Rita a fait une prise de conscience sur l'arrivée des problèmes en lien avec les subpersonnalités. Turquoise semble perturbée par des événements personnels et la modification de plusieurs aspects et approches envers des points personnels sont des atouts. Toutefois, elle croit en l'identification des subpersonnalités pour en arriver à certains changements dans sa vie professionnelle. Sébastien voit plus facilement qui entre en jeu lors des difficultés. Maria voit concrètement une différence car elle a déjà commencé à changer et ses difficultés, une fois identifiées, sont presque surmontées. Elle laisse moins de place à *L'éparpillée* grâce à *L'organisée* qui a trouvé des petits trucs, comme par exemple de déléguer des tâches aux élèves pour arriver à ne plus oublier de faire telle ou telle chose. Finalement, Marie-Hélène affirme que l'identification des subpersonnalités est le pivot de sa croissance personnelle.



Tableau 28  
Différences dans les difficultés

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ?	En quoi y a-t-il une différence lors de la gestion d'une difficulté au travail depuis votre cheminement avec vos subpersonnalités ?	<p>Rita : Elle s'est rendu compte de son état initial. Elle ressent ses difficultés et ses émotions maintenant plus facilement.</p> <p>Turquoise : Il y a des choses personnelles qu'elle doit régler avant d'utiliser cette stratégie. Elle pense toutefois que les subpersonnalités peuvent aider au changement.</p> <p>Sébastien : Il essaie de voir quelle subpersonnalité ressort et qui intervient.</p> <p>Maria : Elle a vu une différence car elle s'est trouvée moins éparpillée qu'auparavant.</p> <p>Marie-Hélène : De nommer une subpersonnalité a fait toute une différence.</p>

Nous observons, dès lors, une modification d'approche, un changement imminent de la part de quatre des cinq sujets. Par contre, Turquoise vivait plusieurs difficultés au début de la recherche dans sa vie professionnelle en plus de sa vie personnelle. Elle fit le choix d'investir son énergie dans sa vie personnelle avant sa vie professionnelle. Depuis le début de son implication, les problèmes avec la directrice se sont estompés d'eux-mêmes car cette dernière a quitté son école. Par contre, d'autres embûches sont à venir, selon elle, car elle débutera l'année prochaine avec une classe jumelée. Selon nous, il se pourrait qu'elle soit confronté à certaines subpersonnalités comme *La fatiguée* devant la planification à accomplir et *Le protecteur* devant tous les élèves à aider.

Par la suite, nous voulions savoir s'il était possible d'obtenir un certain équilibre grâce au travail des subpersonnalités. Les sujets semblent très optimistes face à cette situation probable. Le tableau 29 démontre que les sujets de la recherche aspirent vers une certaine forme d'équilibre.

Tableau 29  
Équilibre

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ?	Avez-vous réussi à travailler sur vos subpersonnalités afin d'obtenir ou d'être en voie d'obtenir un certain équilibre ?	<p>Rita : Elle pense que c'est faisable.</p> <p>Turquoise : Elle pense que oui, mais il reste du travail à faire.</p> <p>Sébastien : Oui, il reste encore du travail.</p> <p>Maria : Elle a réussi à obtenir un équilibre.</p> <p>Marie-Hélène : Elle espère, elle pense que oui.</p>

Tous les sujets sont sans équivoque : il est réalisable d'atteindre un certain équilibre avec les subpersonnalités qui est la contribution du *Je* unificateur au centre de la conscience (figure 2, p.27). Ce qui veut dire qu'il est possible de travailler les subpersonnalités afin d'en tempérer une et d'en faire ressortir une autre un peu plus. Nous nous sommes alors penchées sur les actions futures que les sujets effectueront pour gérer leurs difficultés. Cette question vient clore la dernière entrevue. Le tableau 30 (p.83) présente les différents commentaires.

Tableau 30  
Actions futures

Sous-question de la recherche	Question de l'entrevue	Réponses des cas
Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités ?	Maintenant que vous connaissez les subpersonnalités, avez-vous l'intention de continuer votre réflexion avec celles-ci lors de difficultés futures ?	<p>Rita : La découverte des subpersonnalités est une stratégie intéressante. Elle doit être travaillée un peu plus, car au fond les subpersonnalités font partie d'elle.</p> <p>Turquoise : Oui.</p> <p>Sébastien : Oui, parce que cette stratégie améliore beaucoup la qualité de vie au travail.</p> <p>Maria : Elle pense que oui, l'introspection et la recherche des subpersonnalités lui ont appris à prendre le temps de s'asseoir et d'analyser les choses et de trouver des solutions.</p> <p>Marie-Hélène : Elle estime qu'elle va toujours y penser.</p>

Rita semble motivée à continuer sa réflexion car les subpersonnalités font maintenant partie d'elle. Sébastien semble apprécier cette nouvelle stratégie car au travail la qualité de vie est bonifiée. Maria, pour sa part, tentera de continuer à prendre le temps de réfléchir à ses subpersonnalités pour trouver des solutions lors de situations difficiles. Marie-Hélène gardera toujours en tête cette avenue et pourra toujours l'utiliser en temps opportun. Finalement, Turquoise affirme qu'elle désire poursuivre la réflexion lors de difficultés futures.

### 3. CINQUIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : SYNTHÈSE DE L'EXPÉRIENCE DES ENSEIGNANTS PAR RAPPORT AUX QUESTIONS DE LA RECHERCHE

Afin de bien cerner le cheminement de chaque enseignant, il appert qu'il est bénéfique d'analyser individuellement chacun des membres de l'échantillon. De plus, les chercheuses se sont prêtées à l'exercice en témoignant elles-mêmes de l'impact que cette identification avait eu sur leur vie professionnelle. Ainsi, chaque enseignant est analysé à partir des critères suivants :

- Situation de départ de l'enseignant
- Outils utilisés pour l'identification des subpersonnalités
- Subpersonnalités identifiées lors des difficultés
- Étape d'harmonisation de Vargiu (1991) où se situe le sujet  
(voir tableau 3, p.33)
- Transformations intérieures et changements dans la pratique

#### 3.1 Rita

Rita vivait des difficultés avec la direction. Elle trouvait l'attitude de son directeur désagréable. Elle connaissait le concept des subpersonnalités car elle s'était inscrite à un cours qui portait sur le sujet durant son diplôme en enseignement. Elle avait déjà identifié quelques subpersonnalités sans toutefois les relier à quelques difficultés.

À la suite de l'identification des subpersonnalités, Rita a utilisé la réflexion pour y trouver l'impact de l'identification de ses subpersonnalités sur sa vie professionnelle. Elle vivait des tensions avec la direction et lors de situations stressantes *L'impatiente* et *L'autoritaire* faisaient alors surface. Grâce à son travail d'introspection, elle s'est contrôlée davantage afin d'avoir des meilleurs échanges avec la direction. Plus consciente de son monde intérieur, Rita croît en cette technique. Elle veut l'utiliser davantage et est très optimiste pour la gestion de ses

futures difficultés. Nous croyons que Rita a atteint le niveau 3 des étapes de Vargiu (1991) qui est la coordination, car elle a commencé à comprendre les besoins de ses subpersonnalités et à contrôler davantage certaines d'entre-elles. Par contre, elle trouve difficile le travail sur elle-même en fin d'année car le temps alloué aux autres tâches est trop exigeant et la fatigue s'installe rapidement.

En conclusion, Rita songe à réutiliser cette technique afin de gérer ses difficultés dans sa vie professionnelle voire même dans sa vie personnelle.

### 3.2 Turquoise

Turquoise vivait plusieurs difficultés d'ordre tant personnel que professionnel. Lors de la première rencontre, elle semblait emballée de travailler avec ses subpersonnalités, car le deuil de ses parents venait la perturber et une colère l'envahissait. De plus, au travail, les tensions avec la direction et certains collègues étaient omniprésentes. Au niveau de l'organisation, elle reprochait à sa direction le manque de services pour ses élèves en trouble de comportement. De plus, son désir d'inscrire son école comme École vert Brundtland (EVB)<sup>5</sup> se voyait refuser par cette dernière. Cet amalgame de tensions a eu pour effet d'étouffer Turquoise. Elle a utilisé l'écriture dans un journal pour l'aider à identifier ses subpersonnalités dans les situations difficiles. Voici ses subpersonnalités: *Le protecteur*, *La renfermée*, *La fatiguée* et *L'enfant intérieur*. À la suite de l'identification de ses subpersonnalités, elle a pris conscience que ses problèmes professionnels découlaient de problèmes personnels. Le temps amenuisa ses difficultés au travail : le départ de la directrice et quelques mutations se sont avérées salutaires. Grâce au travail qu'elle a fait sur ses

---

<sup>5</sup> Le mouvement EVB a été fondé par la CSQ en 1993. Il constitue un réseau qui compte à l'heure actuelle un peu plus de 1000 établissements. Un établissement se mérite le statut EVB, lorsque l'ensemble de ses membres s'engage dans des projets relevant de l'écologie, de la solidarité, du pacifisme et de la démocratie. Ce statut est renouvelable annuellement sur présentation d'un relevé des réalisations.

subpersonnalités, elle tente de corriger plusieurs points et de comprendre ce qui se produit en elle lors de difficultés personnelles. Elle s'est dite intéressée au concept des subpersonnalités et croit en leur impact. Il a été difficile de décortiquer son discours car elle raconte plusieurs anecdotes personnelles non en lien avec sa vie professionnelle. Elle a tenté de travailler sur certaines subpersonnalités identifiées, mais le travail se fait lentement (à son rythme), car elle mise sur le dénouement de ses problèmes personnels. Elle dit se sentir bien au travail maintenant que la direction n'y est plus, mais il reste encore certains points négatifs à l'horizon. Turquoise reste au niveau 1, soit la reconnaissance, des étapes de Vargiu (1991). Elle doit continuer d'identifier les subpersonnalités centrales qui ressortent au travail. Elle reprend tranquillement le contrôle de sa vie personnelle. Elle se dit prête à continuer le travail pour y dégager un maximum de positivisme.

### 3.3 Sébastien

Sébastien avait plusieurs difficultés dans la gestion de conflits avec ses élèves. Il ne voyait que le négatif et ne semblait plus renforcer les comportements positifs de son groupe. Il vivait avec l'échec de ses élèves plutôt que leurs succès et voyait en eux un manque d'organisation. L'identification des subpersonnalités par la réflexion a su cerner *Le pessimiste* qui exerçait un trop grand contrôle. Il a fait un tableau personnalisé (voir annexe E, p.209) afin de trouver les situations où *Le pessimiste* ressortait ainsi que des pistes de solution afin de diminuer ses apparitions. La récompense et la valorisation des bons comportements ont réussi à diminuer les visites impromptues du *pessimiste* ainsi que ses réactions excessives. Sébastien se situe, selon nous, à l'étape 1 (la reconnaissance) de Vargiu (1991), car il lui reste d'autres subpersonnalités centrales à identifier. Cependant, en travaillant *Le pessimiste*, il touche l'étape 3 (la coordination), car il commence à comprendre cette subpersonnalité et à travailler avec elle. Il a également identifié *Le policier* qui tentait de prendre le contrôle, mais il ne s'est pas attardé à travailler celle-ci.

Il y voit un impact et une amélioration de sa qualité de vie. L'utilisation de son tableau personnalisé a comme effet de mettre en perspective ce qu'il désirait pour l'avenir. Il a grandement cheminé durant l'expérimentation.

### 3.4 Maria

Maria gérait difficilement la présence d'élèves en difficulté dans sa classe. De plus, elle trouvait l'évaluation de l'écriture trop subjective. L'identification des subpersonnalités lui a démontré qu'il était possible de tendre vers un meilleur équilibre. *L'éparpillée* a été prise en charge et des pistes de solutions ont été répertoriées afin de l'aider à mieux gérer son environnement et son temps. Par exemple, ses élèves ont été mis à contribution pour effectuer des tâches simples et elle a eu recours à un système de petites notes pour ne rien oublier. L'identification de ses subpersonnalités est, selon elle, l'élément pivot de ses changements. Son mandala est venu l'éclairer davantage car il lui a permis d'identifier ses subpersonnalités qui intervenaient lors de difficultés : *L'éparpillée*, *L'entêtée*, *La découragée* et *L'approximative*.

Maria se retrouve, selon nous, à l'étape 3 (la coordination) de Vargiu (1991), car elle a fait un travail avec *L'éparpillée*. Elle a trouvé le besoin de sa subpersonnalité et elle a commencé à trouver des petits trucs pour la satisfaire. Elle se rapproche de l'étape 4, car elle a commencé à séparer le temps entre *L'éparpillée* et *L'organisée* afin qu'elle se sente mieux dans sa classe. Il lui reste maintenant à travailler ses autres subpersonnalités afin qu'elles coopèrent et vivent en harmonie afin d'atteindre l'étape 4 des étapes d'harmonisation de Vargiu (1991) qui est l'intégration.

### 3.5 Marie-Hélène

Marie-Hélène vivait des tensions lors de gestion de conflits avec un élève en particulier. De plus, l'approche Montessori véhiculait une mentalité différente de la sienne d'où les conflits avec une collègue qui utilisait beaucoup cette méthode. L'identification des subpersonnalités fut une révélation car elle a pu mettre un visage sur ses subpersonnalités qui surgissaient lors de situations difficiles. Avec la réflexion et le dialogue intérieur, elle identifia trois subpersonnalités présentes lors de difficultés. *Hulk*, intense et véridique, et *chien de garde* furent omniprésentes et ont été difficiles à gérer. Le travail avec *chien de garde* est amorcé. Elle a discuté plus calmement avec sa collègue en mettant un peu cette subpersonnalité de côté. Cependant, tout au long de ce cheminement, Marie-Hélène a tenté, sans succès, de contrôler *son Hulk* en essayant de trouver des subpersonnalités complémentaires en vue d'estomper celle qui lui paraissait plus néfaste. Elle a également identifié *Le paquet de nerfs* qui arrivait lors d'organisation de grosses activités d'école. Cependant, elle ne s'est pas concentrée sur celle-ci. Nous situons Marie-Hélène également à l'étape de la coordination, étape 3 de Vargiu (1991), car elle a su travailler et mieux comprendre le centre d'une de ses subpersonnalités.

Elle voit un impact majeur dans le fait d'avoir identifié ses subpersonnalités, car elle se connaît davantage et sait maintenant ce qui peut survenir. Marie-Hélène a déménagé et a changé de milieu de travail. Elle se réoriente vers l'aide aux enfants, stage qu'elle fera en Afrique. Toutefois, ses nouvelles connaissances lui sont bénéfiques. Elle se sent grandie et plus épanouie.

### 3.6 Analyse des chercheuses

Tributaires du savoir, nous veillons à l'épanouissement des autres sans toutefois nous soucier de notre propre monde. Comme une contre-attaque à nos



difficultés professionnelles, nous nous sommes mobilisées et avons identifié nos subpersonnalités lors de nos difficultés comme l'ont fait les sujets de cette recherche. Par le journal de bord (Julie et Annie), le mandala (Annie) et le dialogue intérieur (Annie), nous avons inscrits nos embûches et cerné les subpersonnalités inhérentes à nos problématiques afin d'en jauger l'impact. L'intégralité des subpersonnalités des deux chercheuses se retrouve à l'annexe A.

Annie a eu quelques difficultés en début de carrière car *L'insécure* et *La peureuse* étaient présentes. Ses introspections lui ont fait voir et comprendre d'autres aspects de sa personnalité et ont réussi à tempérer ces deux subpersonnalités. Maintenant, lors de périodes où elle se sent plus fatiguée, *La policière stricte* ressort mais elle peut dorénavant s'en rendre compte plus rapidement et se réajuster. Elle a réussi à faire intervenir *La justicière positive* qui lui ressemblait davantage. Elle se sent mieux dans sa peau.

Quant à Julie, elle apprécie davantage le travail avec des enfants ayant des troubles d'apprentissage et de comportement. Par conséquent, les difficultés sont multiples car les services pour ses enfants se font de plus en plus rares. Consciente de ses subpersonnalités, elle est capable d'un meilleur contrôle de ses émotions. *La policière* et *Le juge* doivent maintenant diminuer d'intensité. Cette prise de conscience (*Je*) est venue modifier sa façon de penser, d'agir et d'enseigner. Elle prend maintenant un moment d'arrêt afin d'évaluer si *La policière* ou *Le juge* auraient raison d'intervenir.

Annie et Julie se situe, selon nous, à l'étape 3 de Vargiu (1991), soit la coordination. Elles ont réussi à travailler sur un aspect d'elles-mêmes pour se sentir mieux. Il leur reste encore du travail à faire avec leurs autres subpersonnalités.

À la suite de ces deux entrevues, nous constatons que le travail sur ses subpersonnalités amène des impacts dans la vie des enseignants. Tous les participants de la recherche ont évolué selon leur rythme.

## **CINQUIÈME CHAPITRE : SYNTHÈSE DES RÉPONSES AUX QUESTIONS DE LA RECHERCHE**

Suite à l'analyse de chacune des questions d'entrevue et du bilan des sujets, nous sommes en mesure de répondre d'une façon plus systématique aux sous-questions de recherche et à la question de recherche soulevées lors de l'expérimentation de cet essai. Le cinquième chapitre fait référence à la sixième étape de la recherche.

### **1. SIXIÈME ÉTAPE DE LA RECHERCHE : SYNTHÈSE DES RÉPONSES AUX SOUS-QUESTIONS DE LA RECHERCHE AINSI QU'À LA QUESTION SPÉCIFIQUE**

#### **1.1 Réponse à la première sous-question : Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités?**

Les deux entrevues avec l'échantillon de cette recherche auront permis de répondre à la question suivante : « Quels sont les outils et les moyens disponibles pour amener l'enseignant à identifier ses subpersonnalités? » Chaque personne a utilisé la technique ou les techniques avec laquelle ou lesquelles elle était le plus à l'aise. Les outils utilisés ont été le journal de bord, le dialogue intérieur, le mandala, le tableau d'organisation d'idées, les pense-bêtes et les réflexions. Avec l'aide de ces différents outils, les enseignants choisis dans cette recherche en lien avec des difficultés sont tous parvenus à identifier leurs subpersonnalités.

### **1.2 Réponse à la deuxième sous-question : Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle?**

La deuxième sous-question est la suivante : « Quelles sont les subpersonnalités présentes chez les enseignants qui éprouvent des difficultés dans leur vie professionnelle? ». Les cinq enseignants ont réussi à identifier leurs subpersonnalités. Celles-ci, présentes dans l'inconscient moyen, présentées par Paré (1984) dans le diagramme de l'œuf (chapitre 2, p.27) stagnaient dans l'inconscient inférieur et sont apparues à la conscience à la suite de réflexions et d'un travail d'introspection. Nous nous sommes concentrées principalement sur celles qui survenaient lors de moments difficiles. Toutes les subpersonnalités sont différentes et uniques puisqu'elles ont été nommées et définies personnellement par chacun des sujets. Il y a *L'impatiente*, *L'autoritaire*, *La mère Térésa*, *La directrice*, *Le protecteur*, *La fatiguée*, *Le pessimiste*, *L'entêtée*, *La découragée*, *Le paquet de nerfs*, *Le Hulk* et *Le chien de garde*.

### **1.3 Réponse à la troisième sous-question : Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités?**

La troisième sous-question est : « Quel cheminement les enseignants en difficulté suivent-ils en identifiant leurs subpersonnalités? ». Les cinq enseignants choisis ont fait l'apprentissage du concept des subpersonnalités. Ils ont évolué durant quelques mois avec leurs subpersonnalités. Les différentes entrevues nous laissent croire à un réel cheminement. Lors de la dernière rencontre, les cinq sujets ont semblé moins angoissés et plus en contrôle lors de difficultés au travail. Cette transition démontre une meilleure prise de conscience (diagramme de l'œuf, p.27). Ils semblent tous vouloir continuer à cheminer à l'avenir avec leurs subpersonnalités afin de trouver un certain équilibre. Le cheminement, nous l'espérons, se poursuivra pour eux.

#### **1.4 Réponse à la question spécifique de recherche : Quel est l'impact de l'identification des subpersonnalités chez les enseignants qui éprouvent de la difficulté dans leur vie professionnelle?**

À la suite des trois rencontres et après l'analyse des différentes réponses des sujets, il est possible de répondre à la question de recherche.: « Quel est l'impact de l'identification des subpersonnalités chez les enseignants qui vivent des difficultés dans leur vie professionnelle ? »

À la suite de cette recherche, il est possible de constater quelques corrélations entre les sujets face à l'impact d'une identification de subpersonnalités lors de difficultés. La prise de conscience de leur monde intérieur est ressortie à l'unanimité. Tous ont pu observer une autre facette de leur inconscient et ont pu aborder leurs difficultés avec des approches différentes. Nous avons observé chez les sujets une meilleure connaissance de soi et un détachement des difficultés. D'ailleurs, Rita et Marie-Hélène expriment clairement un recul face à leurs difficultés. L'optimisme est aussi évident face à l'équilibre possible car chacun a découvert une autre facette de sa personnalité enfouie dans son inconscient. Ce nouvel apprentissage devient donc un outil potentiel à utiliser lors de futures difficultés professionnelles.

Les résultats de cette recherche vont dans le sens des propos de Ferrucci (1985) qui souligne que le travail sur nos subpersonnalités peut devenir une étape essentielle à la compréhension de nos dynamiques. Deux des sujets (Maria et Marie-Hélène) ont été très précises à l'idée que l'identification soit le point tournant de leur changement et qu'elles y voient un impact direct dans leur vie professionnelle. Ces dernières ont atteint, ou du moins sont en processus d'accéder au niveau 4 des étapes de Vargiu (1991), soit l'intégration, ce qui signifie qu'elles parviennent à travailler leurs subpersonnalités simultanément. Elles sont capables de se détacher de leur monde intérieur ce qui rappelle la désidentification de Ferrucci (1985).

Nous avons observé que la fatigue et les problèmes personnels peuvent perturber certaines personnes et que l'identification des subpersonnalités ne semblerait pas être priorisée pour régler certains conflits. Ainsi, la connaissance des différents outils et l'exercice d'identification, la gestion des conflits et des émotions restent propre à chacun et il peut y avoir variation dans l'approche et le traitement des difficultés. L'introspection est le chemin emprunté par les individus et cette approche reste personnelle ce qui peut expliquer une différence aux niveaux des étapes de Vargiu (1991) ou de Ferrucci (1985) des sujets. D'ailleurs, Turquoise démontre que malgré la présentation de la recherche et des différents outils, elle ne désire pas pour l'instant investir ses énergies dans sa vie professionnelle.

Il est possible de conclure que l'identification des subpersonnalités lors de difficultés pourrait avoir un impact sur la gestion des difficultés d'ordre professionnel. Ce recul face aux difficultés peut s'avérer une meilleure gestion de leurs difficultés. L'angoisse vécue diminue et la confiance en eux semble être rehaussée, telle l'expérience de Marie-Hélène. Ce passage d'un pôle à l'autre (angoisse à la confiance) serait dû, selon Abraham (1982), aux pressions sociales ou ce qui est admis par la société car son image de soi est précisée selon l'égard qu'il a de lui-même et du regard des autres. Ainsi, ceci influence son estime de soi.

## CONCLUSION

L'objectif de cette recherche était d'explorer l'impact que pourrait avoir l'identification des subpersonnalités chez les enseignants qui vivent des difficultés dans leur vie professionnelle. Nous avons rencontré cinq enseignants vivant des difficultés et qui ont bien voulu nous faire part de leur cheminement avec leur nouvelle connaissance : les subpersonnalités.

### 1. RÉSUMÉ DES DIFFÉRENTS CHAPITRES

Dans la problématique, nous avons vu que l'enseignement pouvait présenter plusieurs difficultés. Les enseignants doivent affronter différentes sources d'angoisse (rencontres avec les parents, intégration des enfants en difficulté, manque de ressources dans les classes, etc.). Il a également été question de l'introspection qui permet de s'analyser soi-même. Le travail sur soi est un outil qui peut permettre de se connaître davantage. Les subpersonnalités sont des personnages qui nous font agir différemment selon les situations. Nous avons tous plusieurs subpersonnalités en nous et les identifier peut s'avérer un pas de plus vers une connaissance de soi. Le premier chapitre nous amène à nous poser la question de recherche suivante : « Quel est l'impact de l'identification de subpersonnalités chez des enseignants qui éprouvent de la difficulté dans leur vie professionnelle ? »

Le cadre conceptuel présente le monde intérieur des enseignants. Chaque être humain possède un monde intérieur et celui-ci est constamment en mouvance car il peut être ébranlé lors de conflits avec un groupe ou avec des enfants en particulier. Le deuxième chapitre présente également la psychosynthèse qui est une science qui examine le développement humain. C'est à l'intérieur de la psychosynthèse que l'on retrouve le concept clé : les subpersonnalités. De plus, le processus d'identification

de Ferrucci (1985) ainsi que les étapes d'harmonisation de Vargiu (1991) complète ce cadre et ont servi de références pour l'analyse de cette recherche. Plusieurs auteurs sont cités afin de bien comprendre ce que sont les subpersonnalités.

Le cadre méthodologique présentait cette recherche comme étant phénoménologique car elle portait sur les difficultés que vivent les enseignants dans leur vie professionnelle. De nature qualitative, elle utilise une méthode inductive dans un enjeu ontogénique. L'étude de cas est utilisée afin de recueillir des données exhaustives et significatives. Cinq cas partagent leurs expériences avec nous grâce à deux entrevues individuelles. Le troisième chapitre décrit également les cinq sujets qui ont participé à cet essai. Des portraits de Rita, Turquoise, Sébastien, Maria ainsi que de Marie-Hélène sont dressés (première étape de la recherche : choix des sujets). Les différentes rencontres avec ceux-ci sont explicitées (deuxième étape de la recherche : présentation des trois rencontres). La première rencontre avait pour but d'expliquer le concept des subpersonnalités ainsi que les exigences de la recherche. Les deux rencontres suivantes étaient les entrevues individuelles afin de voir leur cheminement au travers de l'identification de leurs subpersonnalités.

Le quatrième chapitre présente trois grandes parties : l'analyse des résultats de la première entrevue, l'analyse des résultats de la deuxième entrevue et la synthèse de l'expérience des enseignants par rapport aux questions de la recherche. L'analyse des résultats de la première entrevue est la troisième étape de la recherche. Celle-ci a permis d'y voir les subpersonnalités identifiées ainsi que les outils utilisés. À cette étape, il a été possible de percevoir un début de cheminement chez les sujets. Ensuite, on retrouve l'analyse des résultats de la deuxième entrevue (quatrième étape de la recherche). Comme dans la première entrevue, l'information est classée par sous-questions de la recherche pour en faciliter l'analyse. Ce chapitre se compose également de la cinquième étape de la recherche qui est la synthèse de l'expérience des enseignants par rapport aux questions de la recherche.



Le cinquième chapitre, pour sa part, reprend toute l'information des deux entrevues pour répondre aux questions de la recherche (sixième étape de la recherche : synthèse des réponses aux sous-questions de la recherche ainsi qu'à la question spécifique).

## 2. RÉFLEXIONS ET OUVERTURE VERS D'AUTRES RECHERCHES

La recherche démontre que l'identification des subpersonnalités peut amener des impacts positifs à des enseignants qui vivent des difficultés au plan professionnel. Cette résultante varie toutefois d'une personne à l'autre. Les cinq enseignants vivant des difficultés au travail ont tous effectué une prise de conscience et se sentent plus en contrôle de leurs réactions. Certains se disent rassurés de savoir qu'il est normal d'agir différemment selon les événements (subpersonnalités) et que de se parler intérieurement ne signifie pas nécessairement un désordre psychologique. Tous ont vécu une évolution, certains ont cheminé plus que d'autres. Cependant, ils ont maintenant une nouvelle façon de procéder et d'approcher leur réalité quotidienne. Plusieurs commentaires des sujets laissent entrevoir que le travail sur les subpersonnalités aide à prendre du temps pour s'arrêter et réfléchir à l'amélioration de la vie professionnelle. Il aurait été espéré voir un impact et un cheminement plus significatifs dans leur vie professionnelle, mais un travail sur soi demande un investissement de plusieurs années et non de quelques mois. Cependant, les cinq sujets semblent vouloir continuer à travailler avec leurs subpersonnalités à l'avenir.

D'autres recherches restent possibles comme l'impact de l'identification des subpersonnalités sur le plan personnel. De plus, il serait intéressant d'explorer cette avenue auprès des enseignants vivant des difficultés travaillant au secondaire. Lors de cette recherche, nous avons identifié les subpersonnalités afin d'en dégager un impact. Une autre avenue serait de travailler la désidentification des subpersonnalités

de Ferucci (1985) ou les étapes plus poussées de Vargiu (1991) soit l'intégration (étape 4) et la synthèse (étape 5).

Pour conclure, toute cette réflexion sera également bénéfique pour nous comme enseignantes. Tout comme l'échantillon, nous travaillerons et nous continuerons à évoluer avec nos subpersonnalités. Cet élément de la psychosynthèse nous est utile pour cheminer dans la vie professionnelle et éventuellement personnelle. Selon nous, le travail d'introspection avec l'aide des subpersonnalités aide toute personne à grandir dans sa globalité. Ce concept de l'intégralité des différentes sphères de la personnalité pourra sans nul doute faire l'objet d'études subséquentes.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Abraham, A. (1982). *Le monde intérieur des enseignants*. Issy-Les-Moulineaux. : Éditions EAP.

Artaud, G. (1985). *L'Adulte en quête de son identité*. Ottawa : Université d'Ottawa.

Aubry, J. (1991). *Exploration des subpersonnalités chez un enseignant*. *La revue Intégration*. N° 16. mars. 33-52.

Cifali, M. (1994). *Le lien éducatif : centre-jour psychanalytique*. Paris. PUF.

Deslauriers, J-P. (1991). *Recherche qualitative*. Montréal : Chenelière/McGraw-Hill.

Dictionnaire le petit Robert. (1996). Montréal : Édition du petit nouveau Robert.

Ferrucci, P. (1985). *La psychosynthèse*. Montréal : Éditions du centre de psychosynthèse de Montréal.

Ford, D. (1998). *La part d'ombre du chercheur de lumière*. Canada : Éditions du Roseau.

Fugitt, É.D. (1984). *C'est lui qui a commencé le premier*. Ste-Foy, Centre d'intégration de la personne.

Hamel, J. (1997). *Études de cas et sciences sociales*. Collection Outils de recherche. Montréal : Éditions Harmattan.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts*. Norton.

Lacasse, J. (1991). *Introduction à la méthodologie utilisée en sciences humaines*. Études vivantes.

Lapointe, C. (1995). *La prise de conscience du soi personnel chez des enfants de huit et neuf ans par le processus d'harmonisation des subpersonnalités*. Mémoire de maîtrise. Université de Sherbrooke. Sherbrooke. Québec.

Paillé, P. (2006). *Vingt devis méthodologiques pour une recherche de maîtrise en éducation (M. Ed.)*. Manuscrit non publié, Professeur Université de Sherbrooke.

Paré, A. (1984). Psychosynthèse et éducation. In E.D. Fugitt (dir.), *C'est lui qui a commencé le premier* (p.11-20). Sainte-Foy : Centre d'intégration de la personne.

Paré, A. (1984). *Introduction à l'édition québécoise, psychosynthèse et éducation*. Ste-Foy, Centre d'intégration de la personne.

Paré, A. et Auclair, M. (1992). Éducateur, connais-toi toi-même. *La revue Intégration* N°15. 8-13.

Pellerin, M. et Brès, M. (1994). *La psychosynthèse*. Paris : Presses Universitaires de France.

Pourtois, J-P. et Mosconi, N. (2002). *Plaisir, souffrance, indifférence en éducation*. Paris : PUF.

Salomé, J. (2004). *La difficulté d'enseigner*. Paris : Albin Michel.

Taylor, S.J. et Bogdan, R. (1984). *Introduction to Qualitative Reaserch Methods : The Search for Meanings*. 2° ed.. New York :Wiley.

Van der Maren, J.-M. (1999). *La recherche appliquée en pédagogie*. Bruxelles : De Boeck.

Vargiu, G.J. (1991). Les subpersonnalités. *La revue Intégation*. Le centre d'intégration de la personne. N° 8. mars. 1-61

Withmore, D. (1988). *Psychosynthèse et éducation*. Sainte-Foy. Centre d'intégration de la personne.

## **ANNEXE A**

### **Les subpersonnalités d'Annie et de Julie**

## IDENTIFICATION DES SUBPERSONNALITÉS D'ANNIE

Annie se sent bien dans son milieu de travail, mais elle aimerait mieux le comprendre et trouver des solutions lorsqu'elle est face à un problème. De plus, elle aimerait tenter de venir en aide à des collègues qui sentent un malaise au coeur de leur profession.

Selon Annie, se connaître davantage pourrait aider à résoudre une situation problématique. Elle trouve important que chacun connaisse son monde intérieur. Afin de découvrir celui-ci, elle a orienté son introspection vers les subpersonnalités. En effet lors d'un cours de deuxième cycle sur l'intelligence émotionnelle elle a été fascinée par cet aspect de la psychologie. En bref, cette technique consiste à trouver nos différentes personnalités cachées en nous qui agissent dans différentes occasions.

Annie s'est questionnée pour arriver à déterminer quelles subpersonnalités entraient en jeu lorsqu'elle éprouvait des difficultés au travail. Lors de ses stages et durant sa première année d'enseignement, *L'insécure* se pointait souvent le nez pour lui rappeler son manque d'expérience et son jeune âge. *La peureuse* aussi avait son rôle à jouer à certains moments. Ces deux subpersonnalités ont eu pour conséquences, en premier lieu, de l'empêcher de foncer et d'avoir un contrôle total sur sa classe, de la faire hésiter à communiquer avec les parents ou avec la direction de peur d'être mal perçue, de susciter des interrogations face aux interventions à effectuer et face aux possibles réactions des élèves et en dernier lieu de brimer son estime de soi et sa confiance en elle.

Annie vit beaucoup mieux maintenant que *L'insécure* se fait rare. Elle a pris de l'assurance avec ses années d'expérience et la poursuite de sa scolarité. Elle se sent maintenant à la hauteur du titre d'enseignante. Cependant, *La peureuse* refait surface quelquefois. Annie a peur de s'aventurer sur des avenues inconnues, *La courageuse* n'étant pas assez présente. Elle a parfois peur de s'impliquer dans des

gros projets ou dans des activités informatiques avec ses élèves. Il lui faudrait prendre un peu plus de risques pour agrémenter sa vie et son travail. *La peureuse* tente de surgir également lors de conflits ou d'interventions négatives venant de la part des parents, mais *La courageuse* et *La confiante* commencent à prendre de plus en plus leur place dans ce genre de situations.

Annie a de la difficulté lors de discussions en groupe. Elle est souvent *muette* lorsqu'une réunion du personnel mène vers des débats. Elle se réfugie dans cette subpersonnalité pour ne pas s'attirer les foudres de qui que ce soit. Elle se sent cependant quelquefois brimée dû à son manque d'intervention. *La courageuse* devra l'aider un peu plus à s'exprimer.

Il y a aussi *La débordée fatiguée* qui entre en jeu lorsque Annie ressent de la fatigue physique ou mentale. Heureusement, elle n'est pas souvent présente. Cette subpersonnalité passe difficilement à travers une journée de travail car lorsqu'elle se manifeste, la procrastination s'installe. Les enfants en profitent, la classe se désorganise, et elle abandonne son rôle de *leader* l'espace d'une journée. *L'organisée* reprend tout en main le lendemain matin avec vigueur.

Annie a également une *policrière stricte* lorsqu'elle est fatiguée ou de mauvaise humeur. Elle n'aime pas du tout ce rôle, mais quelquefois, elle manque de tolérance et est sévère, impatiente et négative. Elle se questionne alors à la fin de la journée pour arriver à déterminer pourquoi la journée a mal tourné et pourquoi elle ne se sent pas bien. Elle découvre alors qu'elle a laissé trop de place à *La policrière stricte*.

## IDENTIFICATION DES SUBPERSONNALITÉS DE JULIE

Formée en adaptation scolaire et sociale, Julie aime travailler avec une clientèle en difficulté d'apprentissage. L'intégration des enfants en difficulté apporte plus d'un défi car elle doit modifier plusieurs enjeux, comme la gestion de classe et envisager une pédagogie ouverte. Il faut penser quotidiennement au tutorat, à la pédagogie différenciée et au décloisonnement. Le rôle d'enseignante se transforme très souvent en psychoéducatrice, psychologue et travailleuse sociale. Ainsi, le temps accordé à chaque enfant en difficulté augmente.

Avec l'arrivée du programme, en 2001, de formation du Ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), une vague de changements a touché les enseignants. Maintenant, nous devons tenir compte des compétences. L'ère de l'enseignement par projets prend force. Les modes d'évaluations se modifient. Les compétences ne peuvent être évaluées de la même façon que les objectifs. Ces changements, comme tout changement, apporte leurs lots de stress. Ce fut pour Julie une remise en question sur ses méthodes et ses approches. À quelques reprises, elle se dit stressée et doute de ses compétences. C'est à ce moment qu'elle trouve que l'enseignement est difficile. Lorsqu'elle ressent cette difficulté, elle est déçue d'elle. Comment exceller, être une référence? Ses petites voix intérieures (ses subpersonnalités) sont contradictoires. Qui aura le dessus? En fait, face à ce problème, deux de ses subpersonnalités font surface : *La perfectionniste* et *L'enfant*. *La perfectionniste* suggère de la stimuler au maximum pour investir dans le nouveau programme et changer son approche le plus vite possible. *L'enfant*, modère, laisse aller les choses. Cette dichotomie donne lieu à des moments de réflexion difficiles à atténuer. L'adaptation à cette nouvelle réforme se fait doucement. Le transfert des connaissances est plus vivant car elles sont utilisées dans plusieurs disciplines grâce aux multiples projets. Communicatrice de connaissances, l'enseignante est maintenant accompagnatrice du savoir.



La mise en œuvre de tous les projets augmente la tâche d'enseignante de Julie. Ces projets exigent une mobilisation et, plus souvent qu'autrement, un oubli de soi. *La mère Térésa* de Julie entre en jeu car elle y trouve le côté positif à chaque projet. Elle vit la même situation lorsqu'elle s'implique dans plusieurs comités. Elle a besoin que ça bouge. La routine l'ennuie. *La combattante* en elle s'active. Cependant, la réalité la rattrape facilement et la fatigue se manifeste.

D'autres difficultés sont aussi vécues lorsque Julie intervient auprès des jeunes ou des adultes récalcitrants comme certains parents ou enseignants frustrés. *La policière* prend toute son énergie pour réagir. Cette subpersonnalité demande beaucoup de contrôle car il est très facile de se faire diriger par son impulsivité. Cette subpersonnalité entre en jeu car *La juge*, celle qui contrôle sa vie, n'est pas satisfaite et demande une rectification. Ce combat est très épuisant. C'est sans doute pour ces raisons qu'elle est constamment épuisée au travail.

Les subpersonnalités de Julie sont toujours en lien avec ses émotions. Selon la situation ou son ressenti, elle perçoit les difficultés à différentes intensités. Par contre, ces personnages décrits préalablement seront toujours présents.

## **ANNEXE B**

### **FICHE DES SUJETS**

## Méthodologie de la recherche

*Première rencontre* en décembre 2005 : explications sur le concept des subpersonnalités, puis trois mois pour identifier ses subpersonnalités au travail.

*Deuxième rencontre* en avril 2006 : entrevues individuelles et partage des découvertes sur l'identification de leurs subpersonnalités. Puis, trois mois de travail en profondeur sur les subpersonnalités pour en dégager l'impact de l'identification de celles-ci. Les chercheuses seront disponibles pour des rencontres au besoin.

*Troisième rencontre* en juin 2006 : Dernière rencontre, entrevues individuelles. Partage des découvertes sur l'impact de l'identification des subpersonnalités dans des moments difficiles au point de vue professionnel.

N.B. Toutes les rencontres seront filmées. Les noms resteront anonymes et les informations recueillies seront utilisées uniquement pour des fins universitaires.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Prénom fictif utilisé pour la recherche : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_

Fonction et description de la tâche au travail :

---

---

---

---

Description du milieu de travail :

---

---

---

---

Description de vos difficultés au travail :

---

---

---

---

---

---

Votre niveau de satisfaction en tant qu'enseignant(e) :

---

---

---

---

---

---

Vos forces en tant qu'enseignant(e) :

---

---

---

---

Signature du participant ou de la participante : \_\_\_\_\_

Merci!

## **ANNEXE C**

### **PREMIÈRE RENCONTRE**

## Première rencontre

### Les subpersonnalités

Un souper, le 2 décembre 2005, a été servi pour remercier nos sujets de leur participation. Cette première étape avait pour but de donner des informations sur les subpersonnalités.

#### Définition des subpersonnalités

Ce sont des personnages intérieurs qui apparaissent très tôt dans la vie. Nos comportements, nos sentiments, nos attitudes et nos différents rôles dans la vie quotidienne forgent ces personnalités. Elles sont le résultat des besoins essentiels. Elles représentent différentes facettes de l'identité comme si chacun de nous était une foule. De plus, ces personnages évoluent en fonction des événements qui surviennent.

Nos subpersonnalités sont parfois conscientes ou non. Certaines sont dans l'ombre ou parfois même ignorées ou refoulées. Pour chaque subpersonnalité existe son opposé que l'on appelle sa polarité (voir mandala à la figure 4 pour explications).

Voici un extrait de Withmore (1988) qui aide à comprendre le concept des subpersonnalités :

« Marie, onze ans, se lève tôt afin d'avoir du temps à passer avec sa mère avant qu'elle n'aille travailler et qu'elle-même ne parte pour l'école. Pour Marie et sa mère, ce moment privilégié se passe calmement à lire un livre ou à parler de la

journée qui s'amorce. Marie adore ce moment où sa mère est très chaleureuse avec elle, et elle a tendance à régresser vers un comportement plus jeune que son âge ne le suggère. Elle recherche activement la sécurité et l'affection de sa mère, et elle se comporte d'une façon nettement infantile, suscitant chez sa mère des sentiments de protection qui l'amènent à prendre Marie et à la bercer.

Marie part pour l'école, rencontre son amie, et déjà Marie semble être une personne très différente. Avec son amie, Marie fait sa grande, se vantant de ses bonnes notes en art. Elle semble en général avoir plus confiance en elle et être plus à l'aise. Elle parle à son amie de ce qu'elles feront après l'école et elle décide des jeux qu'elles joueront à la récréation. C'est nettement Marie qui mène la relation, son amie adoptant un rôle secondaire.

Sur le chemin de l'école, Marie et son amie rencontrent deux garçons de la classe, et encore une fois, le comportement de Marie change. Maintenant, elle est agressive et turbulente, agaçant les garçons et provoquant leur irritation, au point même qu'ils la bousculent pour l'écarter. Il est clair qu'elle n'aime pas l'un des garçons et elle le lui fait savoir tant verbalement que par son comportement.

À l'arrivée à l'école, lorsque commence le cours de mathématiques, le comportement de Marie change encore radicalement; elle semble maintenant confuse, près des larmes, et incapable de travailler. Elle recherche l'assistance constante de l'enseignant, ne comprend pas la tâche à réaliser et se fait prendre à tricher en copiant le travail d'un autre enfant. Confrontée à ce comportement, elle éclate en larmes, disant qu'elle est stupide et incapable de faire des mathématiques et qu'elle est une nullité.

L'après-midi en classe d'art, son activité préférée, Marie est brillante, montrant un grand talent artistique et beaucoup de créativité. Elle est vive, coopérante et elle contribue à la vie de la classe. Elle aide d'autres enfants, faisant montre de sensibilité et de compassion».

Par la suite, une discussion s'engage avec nos volontaires pour voir leurs réactions après la lecture de l'extrait de Withmore et pour faire ressortir ce qu'ils ont compris du concept des subpersonnalités.

### Origine des subpersonnalités

Ce sont des personnages qui apparaissent selon les expériences de la vie. En fait, elles ont deux sources : notre vécu et les modèles présents dans notre environnement. Ainsi notre monde intérieur évolue en y ajoutant les nouvelles expériences personnelles auxquelles nous sommes constamment confrontés.

Nous pouvons caractériser ses personnalités comme des personnages de théâtre présents en tout temps, qui ressortent selon les événements. Depuis l'enfance, nous sommes guidés par nos comportements et parfois même rassurés afin de combler un besoin de sécurité, de reconnaissance et d'amour. C'est ainsi que nos personnages intérieurs prennent forme. Par la suite, à chaque personnalité se rattachent des habiletés propres. Il est à noter que les subpersonnalités changent avec le temps et selon les circonstances.

### Identification des subpersonnalités

L'identification des subpersonnalités nous permet de comprendre le rôle de chacune d'elles et nous aide à les contrôler et à les utiliser efficacement. Nous pouvons réussir à développer un certain pouvoir sur elles, car elles sont utiles pour diriger nos actions de façon appropriée dans diverses situations.

### Liste de quelques subpersonnalités

- L'enfant intérieur/l'adolescent/le parent
- Le protecteur/le sauveur
- Le critique/le juge
- Le perfectionniste



- Le sauveur/le persécuteur/la victime
- L'artiste/le créateur
- L'enfant roi/l'enfant téflon
- L'éparpillé
- L'énergique
- Le travaillant
- Le timide
- Le clown
- Le chef d'orchestre
- Le guerrier
- Le généreux
- L'esclave
- Le saboteur
- Le conseiller
- Le serviable
- Le soigneur
- Le tyran
- Le jaloux
- Le surpris
- Le fâché
- Le dérangeant
- Le concentré
- Le désolé
- L'écoutant
- Le joyeux
- L'intéressé
- Etc.

C'est à nos sujets de nommer leurs subpersonnalités dominantes. La liste ci-dessus est à titre d'exemple, c'est à chacun de nous de trouver le bon nom pour chacune de nos subpersonnalités.

### Les outils d'identification des subpersonnalités

Plusieurs outils sont disponibles pour identifier les subpersonnalités. Vous êtes libres de choisir le ou les moyens les plus appropriés pour réaliser votre introspection. La réflexion personnelle est le fil conducteur et, pour ce faire, nous vous suggérons plusieurs approches. Les démarches proposées sont : la visualisation, le journal de bord, le dialogue avec ses subpersonnalités, la peinture et/ou l'écriture, le mandala, le questionnaire pour réflexion, et la grille d'observation.

### Visualisation

La visualisation : consiste en une technique de recueillement qui permet de pénétrer dans votre monde intérieur. Cette étape se fait par l'écoute d'un court texte et de réflexions par la suite. Vous êtes dans un état de repos et vous laissez les images mentales apparaître afin d'en faire une analyse par la suite. Cette méthode permet de relier les images de l'inconscient au conscient.

Bref, ci-après, vous trouverez un texte fortement inspirée de Withmore (1988) qui peut vous aider à trouver vos différentes subpersonnalités. Si l'exercice vous intéresse, vous pouvez enregistrer la lecture du dit texte en le lisant et en faisant bien attention de laisser des longues pauses pour la réflexion. Puis, plongez-vous dans la visualisation en écoutant votre enregistrement. Fermez les yeux, respirez calmement, puis notez les impressions par la suite. La répétition de l'exercice assurera la découverte d'un plus grand nombre de subpersonnalités.

## Processus de visualisation

Prenez conscience d'une difficulté que vous vivez au travail. Peut-être est-ce avec les autres, avec un parent d'élève, avec un enseignant, avec la direction, avec un élève, avec un membre du personnel ou est-ce une situation particulière? ...Une difficulté que vous aimeriez changer et transformer... Rappelez-vous à quoi ressemble cette difficulté... L'impression qu'elle laisse...Comment vous comportez-vous lorsque vous vous trouvez face à cette difficulté? ...Quel effet a-t-elle sur ceux qui vous entourent? ... Que dites-vous et que faites-vous lorsque vous vous trouvez face à cette difficulté? ...Laissez surgir tous les sentiments qui accompagnent cette difficulté.

Habituellement, où êtes-vous lorsque vous vivez cette difficulté? ....Avec qui êtes-vous généralement? ...Est-ce qu'il y a des événements qui ont tendance à la faire surgir? ...Comment vous sentez-vous par rapport à cela? ...

Maintenant, assoyez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes... Il y a une partie en vous qui agit durant ce problème. Ce n'est pas vous en entier. Maintenant, commencez lentement à laisser ce sentiment prendre la forme d'une personne dans votre imagination....Il s'agira d'une personne qui symbolise cette difficulté et qui représente le problème. Si cette difficulté était une personne, quelle sorte de personne serait-ce?... Laissez apparaître une image de cette partie de vous qui est impliquée dans le problème... Il peut s'agir de n'importe quel type de personne que vous voyez...À quoi ressemble cette personne?...Comment est-elle habillée?...Quelle est l'expression de son visage?...

En regardant cette personne, comment vous sentez-vous?...Quelle est votre réaction?...Si vous pouviez parler avec cette personne, que lui diriez-vous?...Commencez à parler avec cette image et dites-lui ce que vous avez envie de lui dire...Racontez-lui comment vous vous sentez à son égard et par rapport à la difficulté qu'elle crée dans votre vie...

Maintenant, imaginez que vous devenez cette personne pendant un moment...Imaginez que vous entrez en elle comme si c'était une chemise...Quelle impression avez-vous d'être ce personnage?...À quoi ressemble la vie pour vous?...Quelle est votre existence?...De quoi avez-vous vraiment besoin?...Qu'est-ce que vous voulez au plus profond de vous-même?...Voyez si vous pouvez entrer en contact avec cela...Qu'essayez-vous d'obtenir la plupart du temps?...

Maintenant, redevenez vous-même et continuez votre conversation avec cette personne...Voyez s'il y a quelque chose que vous voulez lui dire au sujet de ses besoins...Trouvez un moyen de mieux vous entendre et d'établir une meilleure relation...Pouvez-vous devenir des amis?...Y a-t-il un moyen grâce auquel vous pouvez donner à cette partie ce dont elle a besoin?...

Lorsque vous êtes prêt, revenez dans cette pièce et écrivez, dessinez ou sculptez cette partie de vous qui a cette difficulté et ce problème.

### Journal de bord

L'écriture dans un journal de bord est un outil intéressant car il permet de répertorier les découvertes et les commentaires de manière quotidienne ou hebdomadaire. Il est possible d'y faire des illustrations pour bien exprimer certaines idées parfois difficiles à définir en mots.

### Dialogue avec ses subpersonnalités

Une fois identifiée, il est possible d'imaginer sa subpersonnalité et de discuter avec elle. Prendre une feuille de papier et écrire un dialogue entre vous et votre subpersonnalité. Ainsi, vous pouvez retirer des informations encore inconnues qui apparaissent.

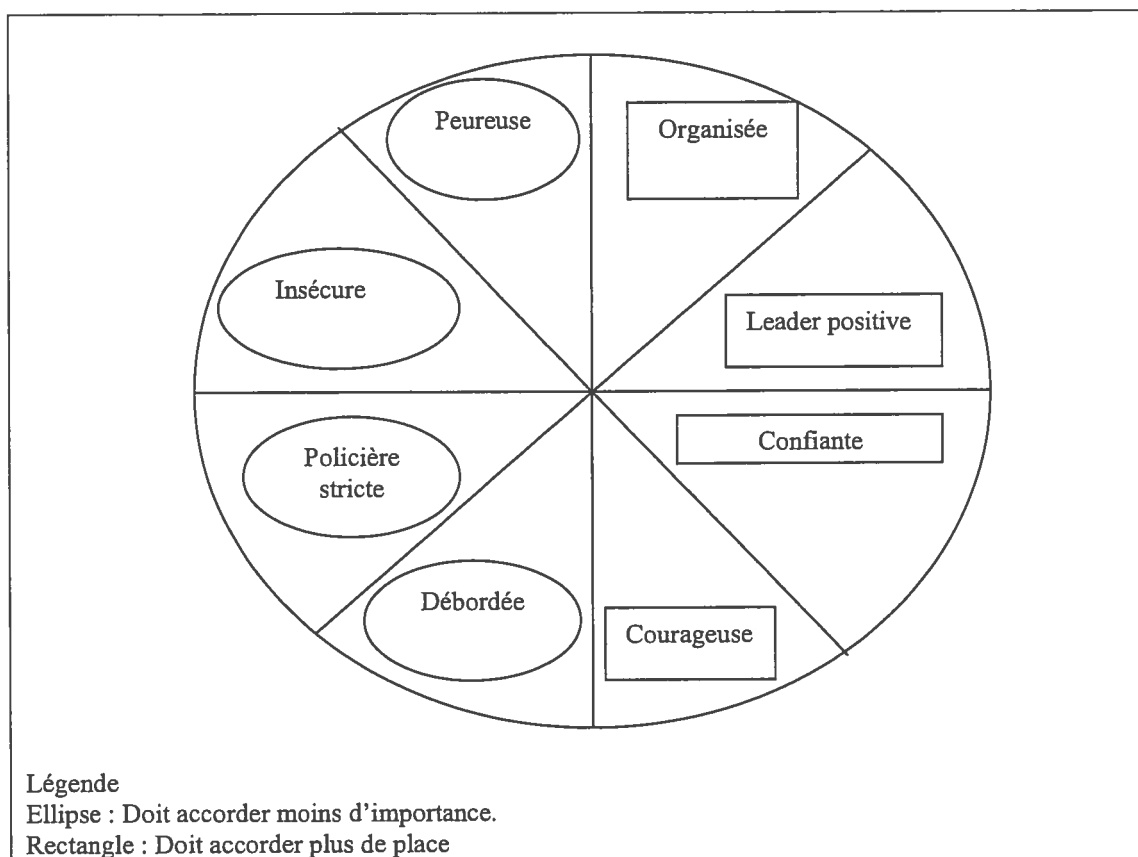
### Peinture et/ou écriture

La peinture et/ou l'écriture est une autre technique de communication efficace afin d'exprimer certaines situations et mettre en image nos subpersonnalités. Ce procédé pourrait être complémentaire à une visualisation et ainsi permettre d'enraciner davantage les prises de conscience.

### Le mandala

La création d'un mandala est aussi un autre outil possible (voir figure 4, p.118). Selon la définition du Petit Larousse 1994 un mandala est : « Dans le bouddhisme du Grand Véhicule et dans le tantrisme, diagramme géométrique dont les couleurs symboliques, les enceintes concentriques, etc., figurent dans l'univers et servent de support à la méditation. » L'introspection est exposée artistiquement et exprime aussi des idées enfouies au plus profond de soi-même.

Figure 4  
Le Mandala des subpersonnalités d'Annie en polarité



### Questionnaire pour réflexion

Nous vous proposons des questions afin de vous guider dans vos réflexions. Elles vous aideront à orienter votre démarche personnelle en vue d'identifier vos différentes subpersonnalités.

#### Questions :

- Qui suis-je?
- Quelle est ma famille intérieure?
- Avec quels personnages (quelles subpersonnalités) je vis?

- Qui agit en moi? Pour quelles raisons?
- Quelles sont les subpersonnalités que je connais?
- Qui prend le contrôle dans une situation difficile au travail?
- Dans diverses situations qui est en train de faire quoi? Pourquoi?
- Comment je me sens dans diverses situations? Qui se sent ainsi?
- Qui en moi veut me parler?

Ce travail d'introspection permettra d'identifier les différents visages présents dans votre subconscient. Vous apprendrez peut-être à comprendre les forces antagonistes qui dirigent vos réactions selon les différentes situations. Ce travail rassemblera vos subpersonnalités afin qu'elles cohabitent en harmonie. Le travail sur vos personnalités ou subpersonnalités pourra être utile à la découverte des aspects psychologiques qui s'y rattachent depuis plusieurs années et enfin de cerner votre Soi ou Moi véritable.

Une grille d'observations est mise à votre disposition. Il est important de noter à quel moment vous avez observé vos subpersonnalités. Qui avez-vous découvert, qui reconnaissez-vous? Une colonne est présente pour y ajouter des commentaires pertinents.

### Grille d'observations

Dans le tableau de la page 120, si vous le désirez, notez les observations faites sur vous-même. Identifiez les subpersonnalités qui entrent en jeu et le contexte où elles surviennent. Portez une attention spéciale aux moments où vous sentez des difficultés apparaître.

Subpersonnalités observées	Contexte	Commentaires et explications

Matériel remis à la fin de la rencontre :

- Duo-tang avec quelques textes sur les subpersonnalités pour approfondir leur nouvelle connaissance.
- Feuilles lignées pour écrire leurs observations sur leurs subpersonnalités lors de difficultés au travail.



- La grille d'observations ci-dessus pour noter des éléments pertinents.
- Une photocopie des pages précédentes qui donnent des informations sur les subpersonnalités ainsi qu'une visualisation.

Tout le matériel remis est à titre de suggestion, c'est à nos sujets de choisir la méthode qui leur convient le mieux pour identifier leurs subpersonnalités.

## **ANNEXE D**

### **DEUXIÈME RENCONTRE**

## Deuxième rencontre

### Entrevue individuelle avril 2006

Chaque participant a été rencontré individuellement. L'entrevue a été semi-dirigée. Les questions ont donc varié un peu selon les commentaires de nos sujets.

Accueil

Bonjour, comment allez-vous?

Est-ce que la dernière étape s'est bien déroulée?

Nous avons très hâte de vous rencontrer.

Voici la procédure de notre rencontre. Toutes les rencontres sont filmées et enregistrées pour le verbatim, mais le visage de nos sujets ne l'est pas pour l'anonymat de ceux-ci. Nous prenons des notes tout au long de l'entrevue.

Nous avons préparé quelques questions pour vous et tout partage de vos émotions et expériences sont les bienvenues.

A-t-il été facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités?

Quelles méthodes avez-vous adoptées pour les identifier? Quels outils avez-vous utilisés?

Avez-vous appris certaines caractéristiques chez vous?

Entrevue :

Quelles sont les subpersonnalités trouvées? Dans quelles circonstances ont-elles été trouvées? Pouvez-vous décrire la circonstance ainsi que la subpersonnalité qui a agit?

Est-ce qu'il y a des subpersonnalités qui sont plus présentes lors des difficultés?

Avec lesquelles sentez-vous plus d'aisance ou moins d'aisance?

Est-ce possible de trouver un certain équilibre?

Si vous aviez à les placer en ordre d'importance, quelles subpersonnalités ressortiraient? En premier? En deuxième?, etc.

Est-ce qu'il y a des subpersonnalités que vous aimez plus que d'autres?

Identifiez-vous déjà un impact sur votre vie professionnelle?

Comment percevez-vous à ce jour vos difficultés? Avez-vous un autre regard?

Sentez-vous déjà une différence dans la gestion de vos difficultés depuis le début du travail d'identification?

Conclusion :

Merci d'avoir collaboré à la première partie de la recherche. Vous avez fait un bon travail d'introspection.

Pour la prochaine rencontre (qui sera la dernière), nous vous demandons d'axer vos réflexions sur les subpersonnalités présentes lors des difficultés. Veuillez prendre conscience lorsqu'elles entrent en jeu et comment vous vous sentez lors de ces moments. Quel travail sur vous-mêmes ferez-vous durant ces instants spécifiques. Nous tenterons de voir si l'identification de vos subpersonnalités a eu un impact sur votre vie professionnelle lors de difficultés.

Plusieurs outils vous sont encore suggérés. Le choix de ces derniers reste encore personnel. Nous présentons deux nouveaux outils : le dialogue intérieur et la carte d'organisation d'idées. Nous avons photocopié pour vous un extrait d'un dialogue intérieur pris dans la revue intégration, Vargiu (1991), p.14 à 25 (voir pages 126 à 131) Ce dialogue se déroule entre deux personnes, mais il donne tout de même une bonne idée du travail qui peut être fait sur les subpersonnalités. De plus à la page 132, on retrouve l'exemple d'un dialogue intérieur. Celui-ci est fait par une seule personne et sa subpersonnalité. Avez-vous des questions?

Il existe aussi la carte d'exploration d'idées (voir figure 5). En voici une (montrer grand carton lors de la rencontre). Annie explique qu'elle a travaillé une des ses subpersonnalités avec cet outil. Elle a trouvé dans quelles situations sa subpersonnalité surgissait, les sentiments en jeu ainsi que des pistes de réflexion pour un travail à faire avec la subpersonnalité en question.

Pour la dernière entrevue en juin, nos questions seront orientées vers les nouvelles connaissances de vos subpersonnalités et nous tenterons de voir si ce travail d'identification a eu un impact sur votre vie professionnelle

Un grand merci. Merci pour votre précieuse participation.

personnalités qui recouvrait son autocritique sévère. Cette résolution symbolique servit alors de « carte routière » ou de ligne d'action qui lui permit de travailler ses subpersonnalités dans sa vie journalière - de commencer, en fait, le processus de résolution dans la vie réelle. Vous noterez comment le rêve éveillé recouvrait à un niveau symbolique, les cinq phases de l'harmonisation des subpersonnalités: reconnaissance, acceptation, coordination, intégration et synthèse - et contribua à lui donner le sens clair de sa direction.

Avec l'aide d'un guide expérimenté le rêve éveillé guidé est un moyen exceptionnellement efficace d'atteindre le drame psychologique profond des subpersonnalités qui s'expriment dans notre comportement. En général c'est un instrument puissant pour mettre en lumière les dynamiques intérieures les plus profondes de notre personnalité. Cependant, chacun par lui-même peut faire un travail efficace et fructueux sans utiliser la technique du rêve éveillé. Un rêve éveillé est présenté ici parce qu'il représente une vue panoramique complète du processus d'harmonisation des subpersonnalités, depuis la reconnaissance initiale jusqu'à la synthèse.

Les commentaires qui suivront la transcription du rêve éveillé permettront de retracer les cinq étapes. Pour plus de commodité dans la transcription les chiffres [ ] accompagnant le texte permettent d'y référer en lisant les commentaires qui y correspondent. Voici la transcription:

## LE RÊVE ÉVEILLÉ DE SHARON

Guide: Ferme les yeux... détends-toi... prends quelques respirations profondes ... (pause)... maintenant, laisse-toi ressentir encore ces sentiments de colère et de dégoût. Tu me diras quand tu seras en contact avec cela.

Sharon: J'y suis.

G: Bien, reste en contact avec eux... laisse venir une image en relation avec ces sentiments et décris-la-moi.

S: C'est difficile... mon esprit est confus.

[1/]

G: C'est bien. L'image viendra.

S: Oui, je l'ai déjà vue. C'est une vieille vilaine, très laide et toute tordue à l'intérieure

G: Comment est-elle encore?

S: Bien, elle est faite de pièces tordues qui bavardent beaucoup... qui vont et viennent et qui sont dévorantes.

G: Comment te sens-tu envers elle?



[2/]  
S: Je la déteste et elle me dégoûte... et je la dégoûte.  
G: Laisse-toi ressentir cela... (pause)... Maintenant que fait-elle?  
S: Elle me regarde avec toutes ses parties tordues qui se tortillent, elle sait que je la regarde et qu'elle me dégoûte. Mais cela ne la dérange pas parce qu'elle sait que je ne peux m'en défaire, qu'elle est une partie de moi.  
G: Demande-lui si elle aimerait te dire quelque chose.

[3/]  
S: Elle m'a dit d'arrêter d'être fausse, que ma façon de me tenir, de la regarder et d'essayer de la mettre de côté - en faisant en sorte qu'elle ne fasse pas partie de moi - est très, très fausse et prétentieuse.  
G: Que ressens-tu face à cela?

S: De la colère. Bien sûr que je la rejette! Elle est laide et tordue. Peut-être suis-je fausse mais je ne connais pas d'autre façon de la faire partir que de l'ignorer. Je la méprise, je la déteste. Je veux qu'elle s'en aille: Pourquoi ne s'en va-t-elle pas?... (elle pleure)... Elle a raison, je me sens fausse et prétentieuse d'essayer de prétendre qu'elle ne fait pas partie de moi.

G: D'accord, dis-lui cela.

S: Je l'ai fait, et elle a dit: « D'accord, tu admetts que je fais partie de toi, mais il y a encore du mépris entre nous deux ».

G: Tu veux dire des deux côtés?

S: Oui.

G: Y'aurait-il quelque chose que tu aimerais de sa part?

S: Seulement qu'elle soit loyale avec moi pour que nous puissions négocier l'une avec l'autre.

G: En quoi n'est-elle point loyale?

S: Bien, elle n'est pas loyale parce qu'elle me déteste et qu'elle m'accuse. Mais je ne le suis pas non plus avec elle, parce que, moi aussi, je la déteste et l'accuse. Quand nous nous arrêtons et que nous admettons la vérité, comme je viens tout juste de le faire quand j'ai admis devant elle que je savais que j'étais fausse en prétendant qu'elle n'était pas là, alors nous sommes loyales.

G: Dis-lui cela?

S: Vilaine, j'aimerais que tu sois loyale avec moi.

[4/]

G: Demande-lui si elle a besoin de quelque chose de ta part maintenant.

S: Oui, elle dit qu'il y a quelque chose... Elle a besoin de compréhension et d'aide.

G: Que ressens-tu face à cela?

[5/]

S: J'ai de la peine pour elle.

G: Laisse-toi la ressentir... Sois vraiment là-dedans, c'est très important.  
S: (commence à pleurer) C'est tellement bon de laisser sortir ces sentiments (continue à pleurer)

G: Oui... (pause)... Dis-lui que tu as de la peine pour elle.

S: Je lui ai dit. Toutes les deux, nous devons nous aider.

G: Comment peut-elle t'aider?

[6/]

S: Elle peut m'aider en me rappelant qui je suis, ce que nous sommes ensemble et que nous pouvons travailler ensemble... elle doit me rappeler qu'elle est là.

[7/]

G: Ce que j'aimerais que tu fasses maintenant c'est de voir si tu peux devenir la Vilaine et me dire alors ce que tu ressens.

S: Je suis la partie laide maintenant, et je parle à Sharon. Je me sens très cynique, très méprisante face à elle.

G: Dis-m'en plus. Comment es-tu?

S: Je suis cruelle et cynique... et je lui en veux d'essayer de prétendre que je ne suis pas ici.

G: Qu'est-ce qui te manque et dont tu as besoin?

S: Son aide.

G: Quelle sorte d'aide?

[8/]

S: Son aide pour me comprendre et me reconnaître de façon à arriver à sortir de mes distorsions... parce que je ne veux vraiment pas être comme cela.

G: Dis-le encore: « Je ne veux pas être comme cela ».

S: Je ne veux pas être comme cela!

G: Dis-le encore...(18)

S: Je ne veux pas être comme cela!

G: Et encore...

S: Je ne veux pas être tordue comme cela!

G: Continue à le dire. Laisse venir les émotions.

S: Je ne veux pas être tordue de cette façon! (elle crie) Je ne veux pas être comme cela! JE NE VEUX PAS ÊTRE COMME CELA! OCCUPE-TOI DE MOI!

G: Oui... (pause)... Comment le sens-tu maintenant?

[9/]

S: Pleine d'énergie et libérée. Forte. Finalement, Sharon m'a entendue et elle me dit: « Je m'excuse, je ne savais pas, je vais t'aider ».  
G: Comment réagis-tu à cela?

[10/]

S: J'ai encore un peu mal, mais ça va.

G: Dis à Sharon pourquoi tu as mal.

S: Je suis blessée parce que cela a été tellement long, et que tu m'as négligé pendant tellement longtemps.

G: Est-ce que tu comprends pourquoi elle te négligeait?

[11/]

S: Parce qu'elle voulait être pure.

G: Comment te sens-tu devant cela?

S: Comme si elle n'était qu'une petite enfant prétentieuse, partie à la poursuite de ses idéaux.

G: Comment te sens-tu face à ses idéaux?

[12/]

S: Bien ils sont bons - en rapport avec le monde - mais elle n'était pas sur la bonne voie avec eux parce qu'elle était en train d'essayer d'être quelque chose qu'elle n'était pas prête à être.

G: Comment n'était-elle pas prête?

S: Elle doit commencer à la maison, dans la vie de tous les jours. Ses idéaux sont devenus une fuite d'elle-même... elle essayait de se forcer à devenir cette image d'un être supérieur et pur. Elle ne m'a même jamais acceptée.

G: Dis-lui cela.

S: Je lui ai dit qu'elle devait revenir, et commencer là où elle en est, en avançant étape après étape, en regardant où elle va, et en se regardant elle-même.

G: Comment répond-elle à cela?

S: Elle dit: « Tu as raison c'est difficile ».

G: Comment pouvez-vous vous entraîner de façon à ce que vous puissiez progresser une étape à la fois?

[13/]

S: Elle doit me considérer, voir toutes ces distorsions en moi, et elle doit regarder à l'intérieur d'elle-même et voir que je suis là. Je dois la considérer aussi, et accepter ses idéaux et ses désirs d'être pure et je dois l'aider à les réaliser... et nous devons nous unir.

G: D'accord, alors, dans le futur, comment peux-tu obtenir l'attention de Sharon quand tu as besoin d'aide ou que tu sens que tu veux l'aider?



S: Je peux lui demander d'envoyer un peu de son énergie, un peu de ses idéaux, un peu de sa volonté...

[14]

G: Pourquoi n'essaies-tu pas cela maintenant?... (longue pause) ...  
S: Je lui ai demandé un peu d'énergie positive, un peu de volonté, et elle a dit: « Oui, d'accord. » Mais alors quelque chose a commencé à me narguer... quelque chose de nouveau... et maintenant je me sens diffé-

G: Qu'était-ce?

[15]

S: Je ne sais pas exactement, quelque chose comme un sentiment négatif, possiblement du doute, ou quelque chose.

G: Laisse-toi ressentir cela. Laisse-le venir.

S: C'est la peur... d'être seule, d'être insécure et seule.

G: Et tu as commencé à avoir peur d'être seule tout juste comme Sharon commençait à t'aider?

S: Oui, parce que je ne sais pas où je vais.

G: Je vois. Est-ce que Sharon le sait?

S: Elle dit « oui », mais je n'ai pas l'impression qu'elle le sait.

G: Lui fais-tu confiance?

S: Je ne crois pas, non.

G: D'accord, dis cela à Sharon.

S: Elle dit: « C'est bien. Je sais où je vais. Prends ma main. » Et j'ai dit:

« Mais où? » Et elle a pointé son doigt vers l'avant en ajoutant: « Vois-tu cette lumière en bas au loin, ce point de lumière? » Et c'était droit devant nous, dans un tunnel. « Voilà où nous allons »

G: Tu as dit que tu te sentais différente. Comment?

[16]

S: Je suis celle qui a de vrais doutes, la Sceptique

G: Je vois... et comment te sens-tu quand Sharon dit: « Viens avec moi »?

S: Je résiste, je me retiens.

G: Comment cela?

S: Je ne sais pas où est ce foyer de lumière, ni ce que c'est.

G: Je vois.

S: Et j'ai peur, et je sens que je ne sais pas où je suis. Je ne sais pas ce qui arrive. Je me vois debout avec Sharon qui me tire par la main. Je regarde tout autour de moi en disant: « Attends une minute, attends une minute! Où suis-je? » Je dois savoir où je suis avant de pouvoir y aller, vers la lumière.

G: Comment te sens-tu par rapport à la lumière?

S: Elle est petite et très loin, mais tout est canalisé vers elle.

G: Oui... Comment te sens-tu face à cela?

S: Je ne sais pas. Je n'ai plus peur d'elle maintenant, mais je ne sais pas.

G: Syntonise-toi à la lumière... et vois s'il te vient des émotions quel-

S: Je m'imaginais ce que ce serait d'être là et je ressens de la joie - mon cœur bat plus vite - Je passe à travers un entonnoir, à l'extrémité, il s'ouvre... pour toujours... Et c'est très brillant.

[17]

G: D'accord. Maintenant les choses vont changer légèrement. Prends du recul et observe Sharon... (pause)... en même temps sois consciente de la Sceptique... et de la Vilaine.

[18]

S: Oui, elles sont toutes là... et Sharon n'est que l'une d'elles... Je peux vraiment la voir clairement maintenant Elle n'est pas Sharon, elle est l'Idéaliste! Je ne suis pas elle! J'ai été elle, mais je ne suis pas elle, n'est-ce pas? Elle est l'Idéaliste! Oh, wow!

G: Bien... C'est une introspection importante... prends un peu de temps pour vivre cette expérience.

[19]

S: (longue pause)... oui... maintenant il y a quelqu'un d'autre... il y a quelqu'un d'autre ici aussi... comme un moi supérieur, le moi élevé. Comment est ta partie supérieure?

S: Elle est ce que je veux être. Elle regarde la Vilaine, la Sceptique et l'Idéaliste. Et ce qui est spécial, c'est qu'elle les accepte. Elle les accepte toutes. Elle a de la compassion pour elles. Elle sait que la Vilaine est critique et distordue, et que la Sceptique est effrayée et méfiante; malgré cela, elle les accepte. Elle voit à travers l'Idéaliste aussi, ses idéaux ir-réalistes et son refus d'accepter ses limites, sa prétention et sa spiritualité désespérée. Elles les acceptent toutes et les aime malgré leurs défauts. Et elle chante doucement, elle chante tout le temps... elle est en contact avec la lumière.

G: Peux-tu lui parler?

S: Non, elle ne parle pas avec des mots. Elle est silencieuse.

G: Peux-tu communiquer avec elle d'une autre façon?

[20]

S: Oui... (pause)... elle m'a montré l'image d'un cercle, d'un anneau de lumière. Je perçois que cela a un sens. C'est un message, mais je ne le



comprends pas tout à fait. La communication est continuellement coupée.

G: Qu'est-ce qui coupe la communication?

S: Les autres parties continuent à interférer, et je continue à les écouter.

[21]

G: D'accord... maintenant les choses vont encore changer. Imagine que tu es au pied d'une montagne avec l'Idéaliste, la Vilaine et la Sceptique. La Sharon supérieure se trouve quelque part en haut, probablement près du sommet, et elle te guidera chaque fois que tu en auras besoin. J'aimerais que tu fasses l'ascension en amenant les autres avec toi au sommet.

S: Elles grimpent avec moi, glissent et jacent, elles font beaucoup de bruit... Comme de petits enfants... (pause)... nous continuons l'ascension... (longue pause)... nous approchons du sommet maintenant... nous sommes au sommet.

G: Est-ce que la Sharon supérieure est là aussi?

S: Oui elle est là

G: Tourne-toi vers elle et demande-lui quoi faire.

[22]

S: Elle dit qu'elles ont toutes besoin de se tourner les unes vers les autres, de se regarder et de s'appuyer les unes sur les autres de façon à se fondre en une seule.

G: D'accord. Dis-lui que tu vas faire cela maintenant, et demande-lui de t'aider. Laisse le soleil t'inonder de lumière. Maintenant continue et dis-moi ce qui se passe.

S: Elle les entoure avec un anneau de lumière qui chante et les émerge ainsi jusqu'à ce qu'elles aussi, elles commencent à chanter. Elles se regardent les unes les autres, se prennent la main... elles se fondent ensemble maintenant et ne font qu'une. Elles sont entourées de lumière.

G: Comment ressens-tu cela?

[23]

S: Je me sens à nouveau en contact... (longue pause)...

G: Qu'arrive-t-il maintenant?

S: Elles se sont fondues en formant une nouvelle entité dans l'anneau de lumière. Elle est différente. C'est comme si elle avait les qualités des trois autres. Elle a une attitude qui n'est ni gonflée ni centrée sur son ego, mais elle est sûre d'elle-même, sachant qui elle est. Elle est très très solide. Elle ne se laisse pas emporter, elle n'a donc pas besoin d'être si critique. Elle a des idéaux élevés, mais qui sont en un sens plus en contact avec la réalité, plus enracinés. Elle n'est pas toute douceur et

lumière non plus... elle est d'une certaine façon plus humaine, merveilleusement humaine.

G: Est-ce que tu l' observes ou si tu es elle...?

[24]

S: Je deviens elle... maintenant je suis elle... c'est merveilleux.

G: Bien... (longue pause)... maintenant tourne-toi vers le soleil. Il y a un rayon qui descend du soleil jusqu'à tes pieds. Tu peux sentir sa chaleur te pénétrer. Laisse-toi remplir de cette énergie... maintenant, tourne-toi vers la Sharon Supérieure et dis-lui que tu aimerais aller vers le soleil, et demande-lui de t'aider.

S: Elle m'a dit d'établir une liaison entre le soleil et le sommet de ma tête.

G: D'accord. Vas-y et fais-le... Elle t'aidera. Et dis-moi ce qui arrive.

S: Je monte vers le soleil... c'est très joyeux.

G: Laisse-toi vivre la joie. Ouvre-toi à cela... (longue pause)... Qu'arrive-t-il maintenant?

[25]

S: Mon mental a pris la place.

G: Qu'est-ce que cela produit?

S: Il a commencé à penser à l'égoïsme, que j'étais égoïste.

G: Comment es-tu égoïste?

S: En recevant tellement de joie, tellement d'attention de toi.

G: Tourne-toi vers Sharon Supérieure et demande-lui si tu es égoïste.

S: Elle dit: « Non, pas maintenant, pas ici en haut ».

G: D'accord, voudrais-tu essayer encore d'aller vers le soleil?

S: Oui.

G: Vas-y...

S: J'ai essayé mais je ne puis me départir du sentiment que je suis en train de prendre beaucoup de temps alors que je pourrais travailler ceci seule plus tard.

[26]

G: Pourquoi ne pas le faire maintenant, simplement? Ce n'est pas égoïste de prendre des choses. C'est égoïste de les retenir lorsqu'on les a.

[27]

S: C'est vrai! Ce que la Sharon Supérieure fait, ce que je veux faire, c'est de puiser dans la lumière et ensuite la partager, la donner et aider.

G: Oui... et comment peux-tu la partager sans d'abord la prendre?

S: C'est vrai.

G: Alors vas-y!

Après le rêve éveillé, nous avons passé un bref moment à parler. Nous voulions aider Sharon à explorer le sens que le processus symbolique représentait pour elle et ce qu'elle en avait retenu. Afin d'éviter d'imposer notre propre interprétation sur ce qui était arrivé, nous lui avons demandé d'écrire ses propres perceptions avant l'entrevue suivante.

Dans son texte, Sharon dit:

« Pour la première fois, je vois maintenant ce que la Vilaine a toujours essayé de me dire... ce qu'elle m'aurait dit si je l'avais écoutée. Elle dit: « Je suis celle dans laquelle tu as enfermé toutes les émotions que tu n'aimes pas admettre en toi... les sentiments de colère, ton impatience, ton envie. L'idéaliste voulait que tu sois pure au point d'éliminer tout sentiment négatif, et tu prétendais que tu ne le savais pas. Mais cela me laissait seule et tordue, sans aucun moyen de changer. »

« Je suis vraiment une partie de toi; tu ne peux me rejeter. J'ai besoin de ta compréhension et de ton aide. Je connais le monde. Je suis utile dans le monde. Il a des moments où cela est approprié de se fâcher... des moments où l'impatience peut se transformer en action. Il faut que tu m'aides à me redresser pour par la suite, pouvoir utiliser mon côté bon et pratique. »

« Je suis fâchée de ce que l'idéaliste t'a poussée à me faire, mais je vois et j'apprécie tes idéaux. Je peux t'aider à les réaliser. Mais je veux qu'ils soient utiles, ancrés dans le monde réel. Tu ne peux encore réaliser aucun de tes idéaux, tu n'es pas prête à cela, à moins que tu ne t'occupes de « l'ici et maintenant », tel qu'il est, et que tu n'acceptes tes propres émotions négatives. Tu dois franchir une étape à la fois. »

Sharon continue:

« Je vois maintenant que si je laisse l'idéaliste prendre le dessus et rejeter la Vilaine, aucun de mes idéaux ne peut devenir réel. Ils sont inutiles à moins que je ne puisse d'abord accepter et apprendre à traiter avec ce côté négatif de moi-même et des autres personnes. »

« Je vois la valeur de la Sceptique. Elle veut simplement comprendre où je vais. Elle peut m'aider à éviter de faire des choses folles et inutiles, avec ses questions et sa façon d'examiner toutes choses. J'en ai besoin. »

[28]

S: Le courant est rétabli et je suis de retour dans le soleil.

[29]

G: Laisse l'énergie couler vers toi et hors de toi. Laisse-la te traverser et entraîne-toi à l'irradier dans toutes les directions... (pause)... maintenant, cherche le centre du soleil, et dis-moi ce qui se passe... (pause)

S: Il se produit une explosion. Non, pas tout à fait une explosion, mais une force constante de lumière tout autour, une force brillante qui émane du soleil et qui chante.

G: Peux-tu te laisser aller directement au centre de cela? Et dis-moi ce qui arrive...

S: Je disparaissais simplement.

G: Bon... laisse-toi aller.

S: Maintenant, je suis lumière...

G: Sois consciente de ce qu'il y a autour de toi et parle-m'en.

S: Tout d'abord, il y a seulement la lumière de ce soleil qui m'entoure. Et puis il y a la terre entière, l'univers entier et les étoiles

G: Peux-tu encore entendre le chant?

S: Oui.

G: Synchronise-toi à lui. Écoute-le tout autour de toi. Et laisse-le émerger de l'intérieur de toi aussi. Essaie d'accorder ensemble le chant intérieur et le chant extérieur... Ils sont vraiment le même...

S: Tout chante et le chant passe à travers moi et tout autour de moi.

G: Bon. Reste en contact avec ce chant et regarde la Terre... Très graduellement, suis ce chant alors qu'il va vers la Terre, en maintenant le lien entre le soleil et le sommet de ta tête. Reste en contact avec le chant, avec l'énergie... Va graduellement vers la Terre, vers le sommet de la montagne... et laisse-toi y mettre pied. Encore un fois, entraîne toi à laisser l'énergie et le chant couler en toi et en dehors de toi, mais dans toutes les directions cette fois. Tu verras que sur la montagne, il y a d'autres êtres et d'autres animaux, aussi d'autres parties de toi que tu n'avais pas encore vues. Maintenant irradie l'énergie et le chant vers eux tous pour les aider à se rapprocher les uns des autres. Irradie-la en bas, sur les pentes qui entourent la montagne... Et puis, quant tu te sentiras prête, tu pourras ouvrir les yeux... (longue pause)...

S: (riant et pleurant en même temps) Je me sens tellement bien... tellement solide...

G: Je suis très content... c'était un bon travail... pouvons-nous parler maintenant de ce qui est arrivé?

...



Sharon commençait à avoir une bonne compréhension intellectuelle de la façon dont ses subpersonnalités pouvaient commencer à coopérer. En poursuivant le travail, elle réalisa de plus en plus comment ses idéaux irrationnels l'avaient bloquée en l'écrasant et en l'abattant avant même d'avoir commencé.

Plus tard, dans un autre rêve éveillé, en plus de continuer à approfondir la Sceptique, elle travailla de nouveau sur l'Idéaliste, et elle a découvert que celle-ci cachait beaucoup d'ambition qui avait pour effet d'exagérer et de gonfler ses idéaux, les rendant ainsi irréalisables. Et, comme nous l'avions vu, l'Idéaliste l'avait convaincue que le seul moyen de les réaliser était de refouler et de nier ses limites.

Il devint clair aussi que la colère ressentie au tout début de son rêve éveillé était un élément central, une partie intégrale, quoique refoulée de la Vilaine et qu'elle devrait aussi parvenir à traiter avec cet aspect.

La phase suivante de son travail - une des plus importantes - fut de commencer à enraciner sa nouvelle compréhension dans la vie de tous les jours, de commencer à changer sa façon de vivre. Il était crucial pour elle de commencer à entrer en contact avec sa colère et son ambition où était comprimée l'énergie dont elle avait tant besoin. Durant plusieurs semaines, elle fit la Rétrospective de la journée (voir la section EXERCICES qui suit), passant en revue chaque journée pour y retracer les sentiments de colère et de frustration, et les façons dont son ambition avait affecté ses choix et ses actions. Elle apprit graduellement à être consciente des ses émotions sur-le-champ, et elle fut surprise de découvrir la quantité d'énergie qui y était bloquée. Lorsqu'elle se permit de tenter l'expérience de cette énergie, elle réalisa qu'elle pouvait l'utiliser pour s'aider à vaincre ce sentiment d'insuffisance et aussi pour s'aider à atteindre des buts réalistes. Elle commença à canaliser consciemment une partie de cette nouvelle énergie pour vaincre des obstacles qui lui avaient paru insurmontables jusqu'alors.

Par exemple, travailler à écrire une histoire durant six jours consécutifs jusqu'à ce qu'elle la termine!

Durant cette partie de son travail, elle en vint à apprécier l'ambition de l'Idéaliste, et à réaliser qu'à condition d'être sous son contrôle, cette ambition pouvait l'aider à être créatrice et innovatrice. Cette ambition pouvait être une puissante force de motivation pour l'amener à transformer les limites de sa personnalité plutôt qu'à les éviter.

Maintenant Sharon désirait aussi en venir aux prises avec sa colère et sa frustration. En premier lieu il était important pour elle d'acquiescer des moyens d'exprimer ces émotions sans blesser. Pour cela, nous avons utilisé différentes techniques de catharsis(19). Par exemple, lorsqu'elle sentait de la colère, nous lui avons suggéré de se mettre à frapper sur son lit avec une raquette de tennis jusqu'à ce qu'elle se sente mieux, ou de frapper le plancher vigoureusement, ou encore de bûcher du bois de chauffage. Cette détente ca-

thartique fut un pas important, car c'est durant cette période que sa longue et profonde dépression diminua graduellement et finit par disparaître.

Éventuellement, elle comprit que la colère et la frustration qui avaient été comprimées dans la Vilaine représentaient aussi de l'énergie valable qui, comme l'ambition, pouvait être orientée vers des buts très utiles. Ainsi, avec l'aide et la compréhension de Sharon, la Vilaine put utiliser cette énergie pour se corriger de ses distorsions et tirer parti de son honnêteté et de son sens pratique.

Au cours de ce dernier travail, la Vilaine se transforma en une voix prosaïque pratique et réaliste à laquelle Sharon en vint à faire de plus en plus confiance. La qualité de la Vilaine vivant dans le monde réel, de même que le discernement et le jugement prudent de la Sceptique devinrent finalement deux voix fiables qui l'aiderent à mettre en pratique la vision de l'Idéaliste, la rendant réaliste en l'aidant à voir les étapes nécessaires pour rendre ses buts accessibles. Elle fut dès lors en bonne voie d'intégrer ses trois subpersonnalités importantes en une subpersonnalité nouvelle, plus inclusive et joyeuse - celle qu'elle avait été temporairement alors qu'elle se trouvait au sommet de la montagne au début de son travail.

## LES ÉTAPES DE L'HARMONISATION

Nous allons maintenant analyser l'imagerie de Sharon en fonction des cinq étapes de l'harmonisation des subpersonnalités.

« Sharon reconnaît une grande difficulté à subpersonnaliser qui lui causait des sentiments de dégoût et de colère: elle l'avait « déjà vue » (1). Ce sentiment de familiarité est fréquent et confirme l'idée que les subpersonnalités ne sont pas des constructions arbitraires, mais bien des formations naturelles qui se sont développées spontanément dans la psyché. Souvent, au début, la reconnaissance d'une subpersonnalité est accompagnée par des sentiments négatifs réciproques (« Je la hais, et je suis dégoûtée... et je la dégoûte » (2)). Ce sont souvent ces mêmes sentiments qui sont à l'origine du rejet et du refoulement premier de cette subpersonnalité. Arriver à reconnaître et à accepter complètement une subpersonnalité requiert l'expérience et l'approbation de ces sentiments qui peuvent ensuite être rendus plus positifs (« J'ai de la peine pour elle » (5)), ce qui ouvre la voie à l'énergie de la coordination.

La coordination est un aspect central du travail sur les subpersonnalités. Elle consiste à atteindre, depuis les aspects extérieurs, le cœur d'une subpersonnalité; depuis les actions, le sens et les causes à l'origine de ces actions; depuis ce qu'elle dit vouloir, c'est ce dont elle a réellement besoin. Presque toujours, même si à première vue, une subpersonnalité apparaît

### Exemple d'un dialogue intérieur

J'ai choisi de discuter avec ma policière, car souvent, je ne me sens pas à l'aise avec ce rôle et elle ressort régulièrement lors de difficultés.

Annie : Pourquoi la Policière a-t-elle fait son apparition aujourd'hui?

Policière : Cet élève ne suit jamais, il est plus préoccupé par ses crayons et ses effaces que par les mathématiques et le français. En plus, il n'avait pas fait ses devoirs, trop c'est trop!!!

Annie : Est-ce que tu es bien dans ce rôle?

Policière : Non! Je me sens rarement bien dans ce rôle, mais il y a des limites à venir à l'école et à ne rien faire. Je me sens stressée et tendue dans ce rôle, mais quelquefois, j'ai l'impression de n'avoir pas le choix d'intervenir de la sorte.

Annie : Est-ce que la Policière est arrivée à régler la situation? Tout va bien à présent avec cet élève?

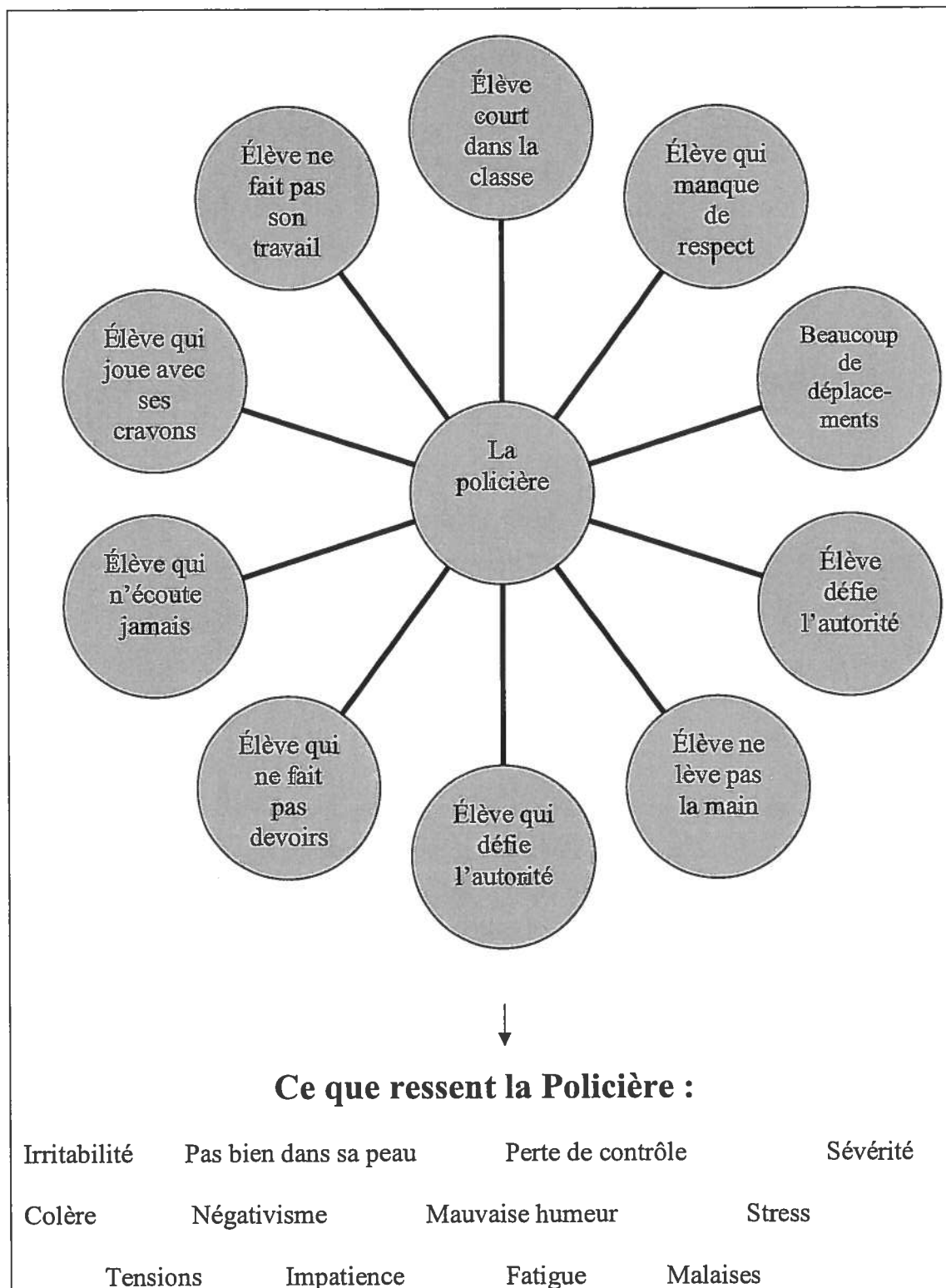
Policière : Peut-être pas, en fait, sûrement pas. Peut-être n'est-ce pas la bonne façon... C'est très fatigant d'intervenir de cette façon. Peut-être que je me fais plus de tort à moi que de bien à lui...

Annie : Qu'est-ce qui aurait pu être tenté à la place?

Policière : Une Justicière plus positive aurait pu intervenir. Des interventions d'une manière plus calme auraient plus été à mon image. Peut-être un message aux parents et/ou une discussion en tête-à-tête à la récréation auraient été plus efficaces et moins épuisants pour moi.

Justicière : J'aime bien avoir ma place lors de difficultés. Je me sens assez bien dans ma peau et mes interventions fonctionnent souvent.

Figure 5  
Carte d'organisation d'idées



## Actions à prendre

- ☺ Doit établir mes limites, voir ce qui me dérange au point de faire venir la policière.
- ☺ Devenir consciente des interventions de la policière.
- ☺ Souvent la policière intervient trop rapidement.
- ☺ Doit donner une plus grande place à une justicière plus positive.
- ☺ Si la policière est trop souvent utilisée, elle ne sera plus crédible.

### Verbatim Rita

Deuxième rencontre, première entrevue individuelle

L'entrevue de Rita a eu lieu à Pierrefonds au domicile d'Annie Cadieux à 11 h le 5 avril 2006.

Julie : Alors, bonjour Rita!

Rita : Bonjour.

Julie : Comment allez-vous?

Rita : Ça va très bien. !

Julie : Euh, est-ce que ça s'est bien déroulé là, durant le, depuis qu'on s'est vu la dernière fois?

Rita : Oui, oui oui, j'y ai pensé souvent. Ben non, ça bien été.

Annie : Ben on avait très hâte de vous rencontrer, discuter de vos subpersonnalités avec vous.

Rita : J'avais très hâte de voir qu'est-ce qui sortirait de mes subpersonnalités (rire).

Julie : Juste vous dire que toutes les rencontres vont être filmées, mais on vous filmera pas au niveau du visage pour garder l'anonymat.

Rita : Tout va bien avec moi là-dessus.

Julie : Très bien.

Annie : Bon, on a des petites questions pour vous. Est-ce que ça été facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités? Comment vous avez trouvé ça?

Rita : Euh, non c'était relativement facile. C'était juste de se demander : « Est-ce que c'était une BONNE subpersonnalité, est-ce que c'était vraiment ce qui me représentait ou si c'était juste une subpersonnalité qui arrivait juste une fois de temps en temps ? ». Faque je me suis posée souvent les questions : « oui celle-là a revient souvent », donc, c'est une que je veux vraiment garder.

Annie : Donc, de trouver les principales, c'était plus difficile?

Rita : Ben, c'était juste de les identifier comme il faut; d'avoir une vingtaine de subpersonnalités, là d'en identifier ceux qui dans le fond, revenaient souvent, pis qui me touchaient le plus.

Annie : C'est bon. Est-ce qu'il y a une méthode, un outil, une façon quelconque que vous avez utilisé pour les trouver?

Rita : Pas de méthode en particulier, surtout c'est quand je me retrouvais seule, donc surtout dans ma voiture (rire). Où là j'avais le temps de penser, c'était plutôt à ce moment là; ou quand une situation arrivait des fois, je pensais à vous autres. Je me disais : « C'est vrai », il devait y avoir, j'essayais de voir quelles subpersonnalités, mais je n'avais pas pris d'outils en particulier. J'ai écouté l'émission François en Série et ça me faisait penser à mes subpersonnalités (rire). Souvent après je....

Julie : Quelle émission?

Rita : François en Série.

Julie : François en Série...

Rita : Oui, il a des subpersonnalités

Julie : C'est à quel poste?

Rita : Série Plus.

Julie : François en Série (Julie écrit la référence).

Rita : Oui, ça joue le genre le mardi à 9 heures, le mercredi .....

Julie : Comme François le prénom?

Rita : Oui, François, en série, en série parce que pleins de sortes de subpersonnalités. Tu vois les subpersonnalités.

Julie : Ah oui, Wow! C'est intéressant.

Annie : Ça l'aide un peu à...

Julie : C'est quel jour?

Rita : Le samedi soir à 9 heures c'est l'émission principale pis il y a pleins de reprises parce que c'est à Série Plus. Mais je pense que l'émission, c'est terminé.



Annie : Ça aide à comprendre le concept. Et puis est-ce que vous avez appris certaines caractéristiques chez vous?

Rita : Caractéristiques?

Annie : Grâce aux subpersonnalités. Est-ce qu'il y a des choses que vous avez réalisées. Oh, je fais ça ...ah...

Rita : Ben, c'est plutôt dans, j'ai, j'ai, j'ai essayé de comprendre, par rapport aux subpersonnalités quand est-ce qu'elles arrivaient?, quand est-ce que je changeais que tout à coup, oups!! Tout allait bien pis là oups!! Il y a quelque chose qui fait que...j'ai essayé d'être attentive à ça.

Annie : Ok.

Rita : Donc, c'est là que je me suis aperçue selon certains événements, on dirait que ma personnalité change. Donc, une de mes subpersonnalités qui prend le dessus qui dans le fond j'aurais pas voulu qui prenne le dessus, mais qui prend le dessus tout de suite.

Annie : Pis, est-ce que vous avez été surprise de découvrir ça? Ou dans le fond vous saviez déjà que ça se produisait?

Rita : Oui, mais je n'avais jamais été attentive pourquoi tout à coup j'étais comme ça. Je mettais toujours ça sur le compte de la fatigue. C'est à ce niveau là que j'ai fait plus attention.

Julie : Donc, euh, quelles subpersonnalités vous avez trouvées chez vous?

Rita : Alors euh, j'ai trouvé que j'étais alors, il y avait l'autoritaire, l'impatiente, la mère Térésa, la pessimiste, la directrice, la timide, la joviale et la généreuse.

Julie : Ok, pis dans quelles circonstances vous avez trouvé, euh, peut-être pas chacune des subpersonnalités, mais disons 2 ou 3 de vos subpersonnalités?

Rita : Euh, l'autoritaire, ben ça elle vient assez souvent. Euh, ça c'est dans les situations où euh, je suis épuisée, puis bon à la maison, les enfants ou à l'école, tout à coup là oups! Ça change c'est fini là, c'est ça qui est ça; alors elle revient souvent ces temps-ci.

L'impatiente va souvent avec l'autoritaire, elle est souvent avant l'autoritaire. C'est ce que je me suis aperçue. Il y a l'impatiente après ça Bang! Il y a l'autoritaire.

Euh, la mère Térésa, c'est que quand quelqu'un me demande quelque chose, je ne suis pas capable de dire non. J'essaie de le faire tout le temps. Et là, je me suis

aperçue qu'à l'école, dans le fond, je me retardais dans mon travail avec la mère Térésa.

Et la directrice va aussi avec un petit peu la mère Térésa, c'était surtout à l'école celle-là des fois....

Julie : Pis comment on peut décrire la directrice?

Rita : (rire) La directrice, c'est quand je vais prendre tout, mais pis je vais essayer de tout diriger pour que ça fonctionne, quand je trouve que... Alors elle aussi va un petit peu avec l'impatient, alors quand ça fonctionne pas. Alors à la maison on a rénové la salle de bain pis à un moment donné je trouve que... la personne qui aidait à faire la salle de bain n'allait pas assez vite, alors j'ai pris le projet en main, puis bon, j'ai dirigé les travaux et c'était comme ça qui fallait que ça se passe. C'était un peu plus difficile, alors l'autoritaire et la directrice vont ensemble. La directrice c'est vraiment pour que les choses se passent parce que je trouve que ça ne va pas assez vite.

Julie : Selon votre manière de penser.

Rita : Oui c'est ça.

Julie : Ok.

(Pause, recherche de questions pour la suite de l'entrevue.)

Annie : Toutes les subpersonnalités t'a l'heure que vous nous avez nommées, sont toutes des subpersonnalités qui arrivent lors de difficultés c'est ça?

Rita : Pas tout le temps, non non non, la généreuse, la mère Térésa. Mais c'est pas nécessairement quand moi j'ai des difficultés.

Annie : C'est lesquelles qui sont plus présentes quand il y a des difficultés dans la classe?

Rita : Dans la classe, il va y avoir l'impatient qui va revenir, l'autoritaire et euh... il y a aussi bon la directrice, l'autoritaire et l'impatient dans la classe surtout (inaudible) revenir et la directrice va revenir à l'école, pas tout le temps dans la classe mais avec les collègues à l'école.

Annie : Ok.

Rita : Quand il y a des comités auxquels je fais partie et qu'on me sollicite beaucoup et quand je fais partie, je ne fais pas nécessairement partie des conflits mais on me sollicite beaucoup. Alors, la mère Térésa ou la directrice prend le dessus dépendant des conflits.

Annie : Est-ce que vous avez un exemple concret en tête ou quelque chose qui s'est produit en classe puis là il y a une subpersonnalité qui est intervenue?

Rita : Euh, mes élèves sont des élèves bavards; la clientèle que j'ai. Et je perds patience et au lieu d'utiliser mon système d'émulation qui dans le fond fonctionne bien et qui fait taire facilement, là des fois je prends le dessus, j'élève la voix « ça fini là, c'est non c'est non, on arrête le projet qu'on faisait, bon on recommence, fait autre chose bye! »

Annie : Ça c'est l'autoritaire.

Rita : Oui, ça c'est l'autoritaire oui, mais l'impatiente est venue avant.

Annie : Oui.

Rita : Parce que l'impatiente et l'autoritaire vont souvent ensemble.

Annie : Ok.

Julie : Depuis longtemps?

Rita : Euh, avant c'est parce que l'autoritaire, l'impatiente était là. Pis j'arrivais tranquillement à mener mes choses comme ça si ont veut, ça changeait. Bon, l'autoritaire ces derniers temps, depuis que j'ai des enfants, l'autoritaire revient de plus en plus souvent. Avant ça prenait plus de temps, puis il me semble que l'autoritaire revient souvent.

Annie : Puis est-ce qu'il y en a avec lesquelles vous avez le plus d'aisance avec certaines de vos subpersonnalités? Et puis d'autres avec moins d'aisance? Que vous les voyez moins positivement pis d'autres que vous....

Rita : Il y en a, ceux que j'aime?

Annie : Oui.

Rita : Bon ben la généreuse, la joviale, c'est mes subpersonnalités que, avec lesquelles je me sens à l'aise et que j'aime mieux qu'elles soient là euh, la pessimiste en moi ça.... C'est un qui j'essaie tranquillement.....d'enlever de moi qui se place plus en arrière.

Julie : La pessimiste, on en a pas vraiment parlé depuis tantôt, c'était plutôt

Rita : Non

Julie : Elle elle arrive quand la pessimiste?

Rita : La pessimiste a va arriver

Annie : Dans la classe

Rita : Dans la classe ça va arriver moins souvent, sauf si j'ai des messages de parents qui me disent que ma job est mal faite ou quand j'ai mon directeur d'école qui va m'arriver avec des niaiseries (toux).

Exemple, que je manque trop souvent parce que mes enfants sont absents. Ben là, j'ai la pessimiste en moi qui dit « Non je ne reste pas à cette école-là, je change d'école tout simplement avec un directeur comme celui-là ».

Là j'ai la pessimiste qui va venir en moi voir tous les mauvais côtés de l'école. Donc à ce moment là, si j'ai les élèves l'après-midi pis en plus sont bavards, ben là là ça marche vraiment pas (petit rire).

Julie : Mais je sens que c'est comme une subpersonnalité qui prend moins d'importance.

Rita : Ah oui, elle est moins importante

Julie : Bien, elle prend peut-être moins de place que l'impaticiente et l'autoritaire.

Rita : Dans la classe oui, elle va plus être présente chez moi à la maison.

Annie : Pouvez-vous l'enlever complètement?

Rita : Ben la mettre plus loin, la mettre plus loin je trouve qu'elle revient souvent ces derniers temps, la mettre un petit peu plus loin de moi, ça m'aiderait à mieux.

Annie : Est-ce qu'il y en a d'autres que vous trouvez qui sont... ben finalement c'est tout le temps l'impaticiente que vous trouvez qui prend trop de place c'est ça?

Rita : Oui, ça elle revient trop souvent.

Annie : Ok.

Rita : Qui serait là une fois de temps en temps ça ne me dérangerait pas mais qui soit là..

Annie : Pour tout régler c'est...

Rita : Parce qu'elles vont arriver tout à coup Bang! Ça finit là. Il y a quelque chose qui se passe qui fait que là l'impaticiente et l'autoritaire là.... Il y a rien à faire. Même

si dans le fond c'est logique la façon que les élèves vont agir des fois c'est moi on dirait qui devient illogique, qui est impatiente.

Annie : Est-ce que vous trouvez qui vous donne un coup de main souvent quand ils interviennent dans la classe?

Rita : À court terme.

Annie : Ok.

Rita : C'est pas quelque chose qui euh...qui va m'aider à long terme. Parce que souvent c'est ça. Ça m'aidera pas. Ça va m'aider sur le moment mais ça ne règlera pas nécessairement le conflit.

Annie : Ok, c'est pour ça que vous voulez un peu les...

Rita : Ben oui trouvez une façon de régler ça autrement qu'en étant autoritaire.

Annie : Ok.

Rita : En faisant en sorte que c'est mon autoritaire.

Annie : Puis vous pensez que c'est possible de trouver un équilibre entre tout ça? Est-ce que vous pensez que c'est faisable de travailler....

Rita : Ah ben oui, ça j'imagine que oui. Quand on veut on peut. Je suis tout à fait d'accord avec ça!

Julie : Identifiez-vous déjà un impact le fait de les avoir identifiées, un impact sur votre vie professionnelle?

Rita : Euh, sur ma vie professionnelle, surtout avec les conflits avec la direction, je pourrais dire. C'est un gros morceau, à l'école je vais parler un peu plus avant d'aller régler le conflit ou d'aller voir ce que la direction veut finalement. Je vais plus euh, regarder, parler pour essayer que l'autoritaire arrive pas pendant la conversation avec cette personne-là, sinon je sais qu'habituellement je viens bousiller mes chances de régler les conflits. Donc, j'essaie avec lui, je suis plus euh avec ma direction, ch'capable de faire attention à ça. En classe, ça c'est bien difficile. Avec lui, je fais vraiment attention. Je me parle avant de dire...

Julie : Oui, mais c'était plus euh (rire) oui (rire). Mais le fait d'en avoir identifiées. Autant est-ce que ça va avoir, pensez-vous que il va avoir un impact sur votre vie professionnelle peut-être dans 3 mois, 4 mois, 5 mois?

Rita : Sûrement, en essayant d'identifier peut-être que je vais essayer de voir comment l'autoritaire pourrait changer de place avec la généreuse ou la joviale, ou la mère Térésa, mélanger les 2 pour qu'il en est 1 qui...

Annie : Est-ce qu'il va y avoir des changements dans votre façon d'intervenir vous pensez?

Rita : Ben j pense que oui. Le fait de savoir que je le fais, j'imagine que ça va m'aider maintenant à prendre conscience de « attend un petit peu, c'est peut-être pas comme ça ». Au lieu qui arrive plus rapidement peut-être de me parler avant.

Annie : Ok.

Julie : Comment vous percevez vos difficultés maintenant que vous en avez identifiées quelques unes?

Rita : Comment je perçois mes difficultés?.....

Julie : Ben, avant d'identifier vos subpersonnalités vous viviez les mêmes difficultés qu'aujourd'hui?

Rita : Oui.

Julie : Et bien là vous les avez identifiées. Comment vous percevez maintenant vos difficultés aujourd'hui?

Annie : Est-ce que vous avez un regard différent?

Rita : Ben c'est sûr que oui, parce que là au lieu de me dire « C'est la faute des élèves » tout ça euh, oui c'est peut-être la faute des élèves mais peut-être que moi aussi il s'est passé quelque chose qui fait que quand j'ai agis avec eux autres ça prend toute mon énergie pis quand je suis autoritaire ou impatiente, je suis vraiment vidée après. Ça me prend vraiment d'énergie, je suis vraiment fatiguée, ça me dérange énormément, Donc j'essaie de voir POURQUOI j'ai agis comme ça avec eux, et puis voir la prochaine fois si la même chose se repasse s'il n'y a pas autre chose que je peux faire. J'essaie de revoir mon système d'émulation entre autre; ma communication aussi avec les parents.

Julie : euh, hummm ben dans le fond...

Annie : Une dernière question. Est-ce qu'ils sont placés en ordre d'importance vos subpersonnalités? Si vous aviez à les placer en ordre d'importance, celles qui ressortent le plus souvent en classe, comment vous les placeriez?

Rita : Celles qui ressortent le plus souvent en classe euh.... Celle qui ressort le plus souvent en classe dans le fond ça serait la joviale.

Annie : Ok.

Rita : Ça c'est une personnalité qui va bien.

Annie : Ok.

Rita : Mes élèves me disent souvent ça que ....qui aiment ça en classe parce que, dans le fond en classe, ils aiment rire, ils trouvent qu'ils sont capables d'apprendre en riant et puis c'est quelque chose qui apprécie beaucoup. Donc, ça elle revient très souvent la joviale, elle est toujours là.

Annie : Ça c'est la numéro 1

Rita : (écrit sur sa feuille) Oui ça serait la première la joviale, ensuite de ça ben naturellement bon, la directrice (écrit sur sa feuille), parce que c'est moi qui va diriger comment ça se passe en classe. J'essaie de les faire travailler par projets, j'ai encore de petites difficultés à les laisser libre. Euh ensuite de ça la généreuse (écrit sur sa feuille) je pourrais dire parce que vraiment, j'en ai parlé moins là, la généreuse, je vais leur donner tout le temps que je peux, je vais les écouter, je vais.... Donc dans ce sens là, la généreuse est là. Pis après ça l'impatiente va arriver (écrit sur sa feuille). Alors, l'impatiente, après ça il y aurait l'autoritaire (écrit sur sa feuille). Euh, si on parle de la classe la pessimiste (écrit sur sa feuille) et en dernier dernier la timide (écrit sur sa feuille). En classe, la timide n'est pas vraiment là donc ce n'est pas vraiment la timide qui va prédominer en classe, c'est vraiment loin la timide, ça serait plutôt avec les rencontres de parents.

Julie : Ok.

Rita : La timide va arriver puis tranquillement la joviale va prendre, puis la directrice va arriver. Au premier abord, c'est plus la timide qui va être là.

Julie : Ok, excellent! Bon alors euh, vous avez fait un beau travail d'introspection.

Rita : Merci!

Julie : Pour la prochaine rencontre et dernière rencontre on va vous demander d'axer vos réflexions sur vos difficultés seulement.

Annie : En classe.

Julie : En classe oui.

Rita : (prend note)

Julie : Euh, puis ça serait important de prendre conscience de qu'est-ce qui se passe au moment où est-ce que ces subpersonnalités-là arrivent. Donc au niveau des émotions, au niveau de tout ce qui entre en jeu finalement.

Annie : Comment vous vous sentez? Est-ce que vous êtes à l'aise avec cette subpersonnalité-là? Est-ce qu'elle arrive trop souvent, pas assez souvent? Est-ce qu'elle aide à gérer les problèmes ou si elle nuit plus que d'autres choses? Puis comment vous pourriez faire pour travailler cette subpersonnalité-là, est-ce que ça serait bien de changer pour une autre, de donner un peu moins de place, faire intervenir une autre subpersonnalité à la place, pas nécessairement l'éliminer c'est difficile d'éliminer un côté de nous, je pense un pouvoir impossible. C'est plus de travailler, voir s'il y a un équilibre possible c'est ça.

Julie : Puis euh, pour faire ce travail là, il y a d'autres outils, bon on a parlé durant la première rencontre, la carte d'exploration.

Annie : J'en ai fait une juste ici.

Julie : (tente de filmer la carte)

Annie : Donc moi j'ai travaillé ma policière. Je trouve qu'elle intervient trop souvent, elle aide pas vraiment à gérer...

Rita : (tousse)

Annie : Elle gère pas très bien les difficultés. Souvent, elle nuit plus que d'autre chose. Alors j'ai mis ma policière au milieu et puis là j'ai trouvé euh quand est-ce qu'elle intervient, qu'est-ce qu'elle arrive : quand un élève a pas fait ses devoirs, quand il y a beaucoup de déplacements dans la classe, trop de bruits, des élèves qui courent bon bref... Quand est-ce que ma policière surgit. Ensuite, autour j'ai mis qu'est-ce que je ressens : colère, mauvaise humeur, stress, bon enfin toute sortes d'émotions qui ressortent quand la policière intervient. Puis, autour, j'ai mis des pistes de travail à faire, être consciente des interventions de la policière, elle arrive trop rapidement, que si elle est trop utilisée elle ne sera pas crédible, je dois établir mes limites, voir ce qui me dérange vraiment puis que la policière devrait intervenir, ce qui ne me dérange pas tant que ça. Ça devrait pas avoir lieu, que ça soit la policière qui arrive. Bon c'est ça mes pistes de réflexions. J'ai trouvé aussi que ça serait une justicière plus positive peut-être qui aiderait plus, dans mon cas qui me ressemblerait plus puis qui aiderait plus à gérer les difficultés dans ma classe.

Bon ça c'est une idée, si ça vous intéresse une carte d'organisation d'idées ça peut être un outil qui peut vous aider à demeurer un peu plus consciente de ce qui vous arrive puis à voir s'il y a un impact aussi à voir si vous utiliser vos pistes de réflexion



de travail à faire, de voir si ça peut aider dans votre classe d'avoir travaillé sur cette politique-là... Les vôtres...(inaudible)

Julie : On a aussi pour vous un dialogue, un dialogue intérieur donc c'est un exemple qui est suggéré. Peut-être que ça va coller à votre personnalité peut-être que non.

Annie : À vous de juger. Le premier dialogue c'est fait avec 2 personnes. Donc c'est 1 personne qui pose des questions, l'autre qui répond. C'est fait à 2. Dans votre cas c'est difficile de le faire à 2 à moins que vous aimeriez qu'on se rencontre et puis qu'on vous aide.

Rita : (regarde le document)

Annie : Sinon, il y a un, j'ai fait un exemple de dialogue intérieur. C'est moi toute seule qui l'a fait avec ma policière et c'est juste un exemple, c'est sûr que ça peut être plus poussé en! Juste pour vous donner un exemple. J'ai fait quelques (inaudible) de dialogue. Vous regardez ça, ça va vous aider si jamais le dialogue intérieur vous intéresse. Tous les autres outils sont les bienvenus : journal de bord, un collage. C'est vous qui décidez qu'est-ce que vous utilisez pour travailler vos subpersonnalités puis pour surtout voir s'il y a un impact sur votre vie professionnelle le fait de connaître ses subpersonnalités-là, d'avoir un peu travailler avec elles : Est-ce qu'il y a eu un impact? Est-ce qu'il y a eu des changements dans votre pratique quand il y a des difficultés? Qu'est-ce qui arrive maintenant? Est-ce que c'est positif? Ça rien fait? C'est négatif d'avoir travaillé sur vos subpersonnalités? C'est ce que l'on va vouloir savoir dans la dernière entrevue.

Julie : Avez-vous des questions?

Rita : Non, pour l'instant c'est clair. Merci de me faire travailler sur moi, merci.

Julie : (rire).

Annie : Ça nous fait plaisir.

### Verbatim Turquoise

Première entrevue individuelle

L'entrevue de Turquoise a eu lieu à Montréal, dans l'école où elle enseigne à 15h30 le 5 avril 2006.

Lieu : Dans sa classe de 3<sup>e</sup> année après une journée de travail.

Annie : Bon alors bonjour Turquoise!

Turquoise : Bonjour!

Annie : Comment allez-vous?

Turquoise : Bien (rire).

Julie : Comment ça été depuis la dernière fois qu'on s'est vu, quand on vous a présenté le projet?

Turquoise : Ça bien été, mais il y a beaucoup de choses qui ont brassé dans ma vie.

Annie : Des événements qui...

Turquoise : Oui, des oui, des fois ça fait que.. Tes euh, tes subpersonnalités bougent beaucoup je crois.

Julie et Annie : Hummmmmm

Turquoise : Comme exemple, ma mère est décédée. Mais non, non je ne pleurai pas (rire).

Annie : C'est une étape difficile.

Turquoise : Non, non pour moi ça été, comment je te dirais ça....

Julie : Une libération?

Turquoise : Oui, je pense que oui.

Annie : Ah, bon.

Turquoise : Ça été une libération pis par contre ça c'est aussi beaucoup de (silence) pfffff oui c'est sûrement de la colère; faut pas que je le dise que c'est pas de la colère. Beaucoup de colère par rapport à elle.

Annie : Ok.

Turquoise : Beaucoup, ben à un moment donné c'est quoi après la colère, c'est quoi, la peine?

Annie : Ouais, je ne sais pas euh, il a des étapes mais euh...

Julie : S'il y a une réconciliation peut-être là?

Turquoise : J'ai aucune idée, il faut réfléchir à ça.

(rire collectif)

Annie : Oh, là, là.

Julie : Le pardon, la réconciliation.

Turquoise : Ben j'avais fait ça , il y a longtemps.

Julie : Ouais.

Turquoise : Mais ça recommencé. Faque là j'ai, faque on parle de mes subpersonnalités?

Julie : Oui, oui, oui absolument oui, oui. (recherche de questions).

Annie : On a quelques petites questions pour vous pour commencer. Hummm Est-ce que vous avez trouvé ça facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités?

Turquoise : Ben faut dire que j'ai pris ça tard.

Annie : Ok.

Turquoise : J'ai pas fait ça tout de suite. Parce que ça brassait beaucoup tout en dedans tsé, ça brassait beaucoup.

Annie : Ok.

Turquoise : C'est pas, c'est pas par rapport à sa mort, mais oui mais c'est par rapport à tout ce qu'il y a à l'entour de ça que ça brassait. Faque j'ai ... Ça m'a pris un petit peu de temps à me décider des écrire.

Annie : Ok.

Turquoise : Surtout les boutes où est-ce que ça brassait beaucoup.

Annie : Hummmmm.

Turquoise : Pis euh, c'est ça.

Annie : J'imagine que, est-ce que ça se répète au travail aussi, quand on est aussi, quand on vit autant d'émotions, comme ça.

Turquoise : C'est pas si pire.

Annie : Ok.

Turquoise : Parce que ça va se refléter avec les adultes mais pas avec les enfants un peu moins.

Annie : Ok.

Turquoise : C'est plus euh, avec les enfants, c'est plus euh... C'est sûr que le côté enfant...

Annie : A moins été touché.

Turquoise : Oui, il a été touché, c'est justement il a tellement été touché mon côté enfant que en quelque part je fais très attention aux enfants.

Annie : Ok.

Turquoise : Dans tout ce que je fais.

Annie : Ok.

Julie : Parfait, hummmm quelles méthodes vous avez utilisées pour...

Turquoise : J'ai écrit, j'ai écrit ce qui avait là là.

Julie : Ouais.

Turquoise : J'ai pensé à des affaires, puis j'ai écrit.

Julie : Ok, donc ça été le journal de bord, l'outil là.

Turquoise : Ben c'est pas un journal de bord avec des dates.

Julie : Non mais ça été...

Turquoise : Ni avec des événements non plus.

Julie : Ok.

Turquoise : Ben il y a des événements mais c'est pas un journal de bord avec telle date, telle date, telle date.

Annie : Ok.

Turquoise : C'est sûr ça ne me tentait pas de faire ça.

Julie : Est-ce que ça ressemblait à un dialogue dans le sens que vous vous parliez et puis vous vous répondiez?

Turquoise : Hummm, j'écrivais plutôt des des remarques tsé j'étais telle affaire pis quand...

Julie : Ok.

Annie : Des observations.

Julie : Ouais.

Julie : Parfait, est-ce que vous avez appris certaines choses chez vous, certaines caractéristiques, est-ce que vous avez appris, vous avez découvert des choses?

Turquoise : Il y a beaucoup de choses que je savais euh... avec la mort de maman ça me place encore devant.

Julie : Ok.

Turquoise : Dans le sens que je fasse quelque chose à un moment donné.

Julie : Puis avez-vous vu des subpersonnalités qui étaient présentes dans votre vie personnelle et qui se reflétaient aussi dans votre vie professionnelle?

Turquoise : Oui sûrement, oui, oui, sûrement.

Julie : Ok, on va plonger directement dans le sujet, quelles sont les subpersonnalités que vous avez trouvées? Est-ce que vous avez donné des noms à vos subpersonnalités?

Turquoise : Je me suis fiée ce que tu avais là.

Julie : Oui.

Turquoise : Bon j'ai trouvé le protecteur, j'ai trouvé l'artiste. J'ai trouvé des fois la victime. Oh (rire)...fiou! L'énergique, ben ça revient parce que, bon j'expliquerai plus tard après. La généreuse, la travaillante euh...

Pause

(élève qui entre dans la classe car il reste pour finir un travail, il travaille dans le corridor)

...l'enfant intérieur, l'adolescente, l'énergique je l'ai dit.

Julie : Ok.

Turquoise : Ben la timidité, j'ai parlé du clown, j'ai parlé de quelqu'un qui aimait ça écouter. Qu'est-ce que j'ai écrit? Je pense que c'est tout.

Annie : C'est pas mal!

Julie : Pis dans quelles circonstances vous avez trouvé ces subpersonnalités-là? Qu'est-ce qui s'est passé?

Turquoise : Pour les 10 il faut que je te les dise?

Julie : Ben prenez-en...

Annie : Plus à l'école.

Julie : Oui, au niveau de la vie professionnelle là.

Turquoise : Ok, bon à l'école... euh ben ça fait dans la vie professionnelle aussi. Le protecteur ok. Quand je suis confrontée devant un problème, que quelqu'un que j'aime beaucoup ou que je connais qui est confronté à un problème souvent je vais aller au devant des coups que l'autre va vivre.

Annie : Une autre enseignante c'est ça?

Turquoise : Oui.

Annie : Ok.

Turquoise : Ou même je fais pour...

Annie : Pour un élève...?

Turquoise : Oui, je fais pour mes élèves.

Annie : Ok.

Turquoise : Je le fais un peu moins qu'avant.

Annie : Ok.

Julie : Est-ce que vous étiez consciente de ça avant de faire...

Turquoise : Oui, je te l'ai dit, j'étais consciente (elle tourne sa page) de beaucoup, beaucoup de choses.

Julie : Ok.

Turquoise : Sauf que...

Annie : Est-ce que vous vous étiez avouée que c'était comme ça?

Turquoise : Ah oui, oui.

Annie : Ok, ça, ça pas aidé à plus...

Turquoise : C'est qu'il faut que j'aille plus loin que ça pis je pense que....ben j'ai parlé beaucoup de l'enfant intérieur ben parce que je lui disais que j'aimerais ben ça l'amener vers la paix. Parce que....parce que (sourir) ma mère m'a fait vivre des choses pas très agréables et euh oui euh, souvent dans mes situations X c'est cet enfant là qui va, qui va dire Non, non, même au travail-là.

Annie : Hummm

Turquoise : Qui va réagir en disant non, non tsé, c'est ça.

Annie : Pis à l'école, est-ce qu'il y en a d'autres dominantes qui ressortent, des subpersonnalités?

Turquoise : L'énergique.

Annie : Ok.

Turquoise : Sauf que comme je disais là-dedans. J'ai dit que quand je suis, ben tsé ça tout un rapport je pense que quand mon père est décédé, il est décédé en 2003. En

2002, en 2003 je me suis faite frapper par une auto. Après ça ben je n'ai pas eu de soins comme tel. Je suis retournée travailler. Après, j'ai (soupir) j'étais pu capable. J'ai pris comme un mois avec l'assurance de la compagnie, l'assurance de la CSDM pis là ben quand je suis revenue euh, tsé quand je te disais que je me plaçais souvent au devant des coups, il y a un élèves qui euh, j'avais un élève autiste pis euh tsé j'voulais pas... Euh, il a pété une crise OK pis je ne voulais qui démolisse tout ce qu'il y avait dans la classe. Je me suis placée comme devant lui. Pis à un moment donné j'ai euh, bon mettons que j'ai été obligé de le contenir. Faque j'y ai accroché les cheveux, mais là il a sauté une coche il m'a frappé à coups de pieds et à coups de poings pis euh bon il y a eu ça. C'est encore sur mon genou pis là l'année passée je me suis fracturée la cheville du même côté que mon genou. Faque tsé l'énergie euh a commencé à revenir, a commencé, à comme juste revenir puis j'ai remarqué que c'était (soupir, rire) c'est surtout c'est pas fini ce que je vais dire là, c'est surtout depuis que ma mère était pas.. Faque c'est pour ça que je dis que c'est une certaine libération.

Annie : Ok.

Turquoise : Mais ça tout ce que je te dis là, je le savais.

Annie : Ok.

Turquoise : Sauf que je pense que tant et aussi longtemps que était là, je n'étais pas capable de faire...

Annie : De progresser.

Turquoise : Ouais, d'avancer là-dedans, de faire le bout de chemin que j'avais à faire. Là on dirait que je suis en train de le faire.

Julie : Puis quand vous êtes confrontée avec d'autres, ben on va rester au niveau de l'enfance...

Turquoise : Hummm

Julie : Quand vous êtes confrontée avec des élèves qui sont agressifs ou violents, est-ce que ça vient chercher des subpersonnalités à l'intérieur de vous?

Turquoise : Celles que je te dis dans le sens protecteur puis dans le sens qui faut l'arrêter.

Julie : Encore même ok ok.



Turquoise : Ben je vais t'expliquer pourquoi, pis je le sais que c'est pour ça. Mais bon. Je pense qu'il y a pas grand monde qui ont fait ça quand ça m'est arrivé. Ça part quand j'étais toute petite.

Annie : Hummm

Turquoise : Ok, peut-être que les jeunes disaient « arrête » mais elle écoutait pas. Peut-être que c'est ça que je veux faire je ne le sais pas. Ça je ne suis pas rendue à me dire, c'est ça que je veux faire. Je suis rendue là, non c'est pas vrai que je suis pas rendue là, je suis rendue là. Je pense....

Annie : Ok, puis de votre fiche vous nous avez écrit aussi des difficultés avec la direction, des fois.

Turquoise : Ouais ça, ça s'en va.

(Rire collectif)

Annie : Ah bon, c'est bon.

Turquoise : Elle prend sa retraite.

Annie : Ok, mais c'était quelles subpersonnalités qui entraient en jeu lors de difficultés avec la direction?

Turquoise : Je ne parlais pas encore, je ne parlais pas, je ne parlais pas tsé, j'écoutais, j'écoutais, j'écoutais. Pis j'ai commencé à parler à un moment donné en disant : « Non, non regarde ». Comme elle m'avait refusé une stagiaire, j'ai dit ben c'est pas logique ce que tu dis, c'est pas logique parce que, mais j'aurais peut-être pas dit ça avant, tsé je ne sais pas ce que j'aurais fait comme tel. Faque j'ai quand même essayé de faire entendre un point, ça pas donné grand-chose, mais j'ai quand même dit ce que je pensais.

Annie : Ok, en tant normal, c'était plus la renfermée?

Turquoise : Hummmm, Oui.

Annie : Lors de problèmes.

Turquoise : Oui, ben c'est ça que j'ai appris d'une certaine façon.

Julie : Est-ce qu'il y a des subpersonnalités qui ressortent quand il y a des difficultés mais qui ressortent très forts, qui ressortent très forts?

Annie : Au travail.

Turquoise : C'est là, le protecteur.

Julie : Oui.

Turquoise : Aussi, l'énergique qui revient. Avec l'énergie qui revient (soupir) j'étais capable de contourner ça. Là je ne l'avais plus, j'étais hyper fatiguée tout le temps tandis que là ça revient tranquillement pas vite.

Julie : Donc ça, ça vous sort de vos difficultés quand vous en avez...

Turquoise : Oui à cause comme je te dis, j'ai plus d'énergie que je n'avais, parce qu'avant j'étais toujours sur une patte. Je ne peux pas être toujours sur une patte, j'en ai une de maganée.

(Rire collectif)

Annie : Donc c'était une fatiguée si on veut?

Turquoise : oui c'était une fatiguée.

Annie : Oui, une épuisée.

Turquoise : Ben oui, ben épuisée! C'était surtout physiquement.

Annie : Oui.

Turquoise : Oui physiquement.

Annie : Oui pis c'est dur d'affronter des difficultés quand on est épuisé.

Turquoise : Oui quand on est fatiguée.

Annie : C'est un cercle vicieux.

Julie : Si on avait à les mettre en ordre d'importance ...C'est beau

Pause

(enfant en retenue revient interrompre l'entrevue car il veut aller à la toilette).

Annie : En ordre d'importance, ça serait laquelle qui ressort le plus si on se concentre au travail à l'école?

Turquoise : (soupir) au travail? J'en ai plusieurs au travail. Ben c'est sûr que je te parle de protecteur.

Annie : C'est la numéro 1.

Turquoise : Ben oui, (soupir) dans les difficultés?

Annie : Oui, oui dans les difficultés.

Turquoise : Mais en temps normal, comme je te dis bon là présentement il y a l'énergique, la travaillante.

Annie : Ok.

Turquoise : Ça ça toujours été là. La travaillante-là!

Annie : Ok, est-ce qu'ils arrivent aussi dans les difficultés l'énergique, la travaillante?

Turquoise : Non.

Annie : Elles ne se pointent pas?

Turquoise : Ah, oui, ben oui, je vais travailler fort là mettons qu'il y a une difficulté j'va, j'va, j'va...

Annie : Travailler pour...

Turquoise : C'est ça

Annie : Donc, la numéro 1 ça serait la travaillante?

Turquoise : Oui, le protecteur c'est sûr.

Julie : Ça doit dépendre des difficultés aussi?

Turquoise : C'est ça.

Julie : Ça dépend des niveaux?

Turquoise : Oui, pis il y a l'énergique aussi.

Annie : Ok.

Turquoise : Pis j'adore écouter, j'aime pas ça parler.

Julie : (rire)

Turquoise : Ben, j'aime mieux écouter, j'aime mieux écouter quelqu'un la première fois que parler.

Annie : Ok.

Julie : Est-ce que vous voyez à court terme déjà un impact d'avoir identifié certaines subpersonnalités dans votre vie professionnelle?

Turquoise : Sûrement qui va en avoir une.

Julie : Mais est-ce que vous en voyez une depuis que vous avez commencé à faire un travail d'introspection?

Turquoise : Ben, je pense que je l'ai faite d'une certaine façon le travail avant, tu comprends.

Julie : Hummmm.

Turquoise : C'est sûr que ça va aider, mais j'avais déjà fait un travail.

Julie : Entamé un travail personnel là-dessus.

Turquoise : Oui, oui, oui, mais peut-être pas au niveau des subpersonnalités comme telles décrites.

Annie : Mais ça revenait...

Turquoise : Ça revenait à ça tsé veut dire.

Julie : Il y a une amorce qui avait été faite puis là, nous on continue avec ça.

Annie : Est-ce que vous pensez que c'est possible de trouver un certain équilibre de travailler sur ces subpersonnalités-là, trouver, accorder un petit peu plus de place à une moins qu'à l'autre?

Turquoise : Oh oui, c'est sûr que c'est possible, que c'est possible.

Annie : Ok.

Turquoise : Je crois qu'il faut que je règle certaines petites choses.

Julie : Ok et puis dans toutes vos subpersonnalités est-ce qu'il en a qui, parce que je sais qu'on a parlé d'importance tantôt, est-ce qu'il y en a que vous aimez plus que d'autres?

Turquoise : Que j'aime plus que d'autres?

Julie : Oui.

Turquoise : J'aime ça quand je suis énergique (rire) ce qui me manque, ce qui m'a manqué beaucoup là, ça revient, mais ça m'a manqué beaucoup euh. J'aime ça aussi.... Oui l'énergie pour moi c'était ben important pis le travail. L'énergique pis la travaillante c'était ben ben important. Pis on aurait dit que j'étais comme ralentie là dedans pis ça ça m'écoeurait ben gros.

Annie : Hummmm

Turquoise : Ben là, ça va mieux.

Annie : Oui, c'est en eux que vous retrouvez travaillante.

Turquoise : Oui, oui ça s'en vient.

Annie : Est-ce qu'il y en a que vous aimez moins que vous voudriez....

Turquoise : Le PROTECTEUR.

Annie : Ok, ça serait à...

Turquoise : À me tente, j'aimerais ça qu'elle se tempère.

Annie : Ok, cela...

Turquoise : Pis comme j'ai dit tantôt, l'enfant intérieur, cet enfant là qui a besoin beaucoup, beaucoup de paix.

Annie : Hummmm Ok, ça serait les 2 principales à travailler.

Turquoise : Oui, je prends des moyens là, je veux dire pour l'enfant intérieur. Je me suis dit je vais aller faire un tour (rire). Je vais aller voir un, comment on appelle ça, une madame ou un monsieur, c'est un monsieur, qui va c'est comme un médium là.

Annie : Ok.

Turquoise : Il prend un petit bout de temps, t'arrive là, il y a des gens qui sont là. Ben j'ai hâte de voir. Je ne sais pas si c'est vrai... Ils disent qu'il y a rien qui arrive pour rien.

Julie : Hummmm.

Turquoise : Faque j'ai pris ce rendez-vous là avant que ma mère meure.

Annie : Ok.

Turquoise : Bizarre!!

(rire)

Annie : Coïncidence.

Turquoise : Très bizarre, faque on va voir peut-être qu'elle va me dire des choses qu'elle m'a jamais dites, tsé qui vont me faire du bien.

Julie et Annie : Hummmm.

Turquoise : Peut-être, j'aimerais ça, j'aimerais ça (rire).

Annie : Pourquoi pas...

Turquoise : Pourquoi pas.

Annie : Puis peut-être que le travail avec les subpersonnalités peut aider.

Turquoise : Ça va aider aussi, non mais je me dis je pense que j'ai besoin qu'elles me disent des choses.

Annie : Hummmm.

Turquoise : Surtout, oui ça là. J'aurais aimé ça qu'elles me disent quand elle était morte, mais avant qu'elle meure je veux dire en tout cas. Mais elle ne l'a pas dit faque bon, mais euh tsé. Tant mieux si ça se dit ça va m'aider.

Annie : Hummmm. Bon ben c'est bon pour cette première partie-là. C'était...

Turquoise : Pas trop ésotérique!!!

(rire)

Julie : Non, non.

Annie : C'était surtout de les identifier. Vous avez fait un bon travail, beaucoup de réflexions.

Turquoise : Ah, oui!

Julie : Oui, oui.

Annie : Oui, pour la prochaine partie, ça va être plus de travailler vos subpersonnalités. Puis d'essayer de voir si ça a un impact sur votre vie professionnelle si ça vous apporte quelque chose de travailler...

Julie : Puis de regarder au niveau des difficultés, de vraiment s'arrêter au niveau des difficultés dans votre vie professionnelle. Euh, parce que je sais que l'énergique et la travaillante mais de voir avec les subpersonnalités qui entrent en jeu à ce moment-là.

Pause  
(enfant qui entre)

Annie : Donc, c'est ça, la prochaine fois en juin on va parler, on va voir avec vous un temps qui vous convient. On va parler de l'impact, si vous avez vu un impact à l'école lors des difficultés si vous aidez de connaître vos subpersonnalités. Là vous allez pouvoir réfléchir un petit peu plus et essayer de voir qu'est-ce qui arrive, pourquoi ils interviennent. Pis là on a des petits outils à vous présenter.

Turquoise : Ça j'aime ça.

Annie : Vous êtes pas obligé de les utiliser. Vous avez l'air à être très bonne avec un journal.

Turquoise : Non, non mais j'aime ça... Ah tu parles des outils?

Annie : Oui, mais pour vous aider...

Turquoise : La visualisation pis tout ça.

Annie : Oui mais c'est ça pourrait être une visualisation, sinon j'ai apporté une carte d'organisation d'idées ici. Moi, j'ai travaillé ma policière qui intervient souvent quand il y a des difficultés. Pis là je me suis posée la question : « Quand est-ce qu'elle intervient? » là j'ai trouvé, bon : élèves qui courent dans la classe, haut niveau de bruit, fait pas les devoirs, bon de petites situations où elle intervient. Ensuite, j'ai mis qu'est-ce que je ressentais : de la colère, sévérité bon toutes des sentiments que je ressentais.

(élève qui quitte et dit au revoir, Turquoise salue de la main).

Annie : Puis ensuite, j'ai mis des pistes de travail à faire. Bon je trouve qu'elle arrive trop souvent, peut-être que j'aurais, ça serait bien d'accorder une plus grande place à une justicière qui est plus positive, peut-être que je me sentirais mieux dans ma peau à la place de la policière. Euh, il faut que je devienne consciente des interventions de

la policière. Je vois quand est-ce qu'elle arrive. Rétablir mes limites parce que c'est peut-être correcte qu'elle intervienne cette fois-là, mais là elle intervient trop souvent. Enfin, ça c'est une façon de travailler une subpersonnalité, une carte d'organisation d'idées comme celle-là. Pis après ça est-ce que ça l'a un impact finalement. Est-ce qu'il y a eu un impact? Est-ce que j'ai cheminé? Est-ce que ça m'a aidé?

Turquoise : Hummm.

Julie : La prochaine fois que je vis la même difficulté est-ce que c'est toujours la même policière qui revient? Est-ce qu'elle revient mais pas avec la même intensité, peut-être que c'est une autre subpersonnalité qui survient dans ce moment-là?

Annie : Ou est-ce que ça m'a nuit? Est-ce que je suis toute mélangée? Maintenant, je ne sais plus comment intervenir? Est-ce que ça me nuit? Est-ce que ça rien fait? C'est ça, nous autres on veut voir l'impact ça c'est une façon de les travailler. Ensuite, j'ai des photocopies pour vous. Ça c'est un dialogue intérieur. La première photocopie c'est fait avec deux personnes. Donc c'est deux personnes qui se parlent, une qui pose des questions, l'autre répond. Mais c'est un travail encore avec les subpersonnalités. Vous pouvez lire ça. Et puis, à la fin, mais ce fait ça aussi, ça c'est à deux personnes. Mais ça se fait aussi à une personne. À la fin j'ai fait, avec ma policière un dialogue intérieur. J'interviens, moi je parle, ensuite, je pose des questions à ma policière, ma policière répond. Puis, là on chemine comme ça. Faque là juste une personne. Ça peut vous donner une petite idée, c'est un exemple.

Julie : C'est pour ça que je disais au tout début, si votre journal était fait sous forme de dialogue, que vous vous parliez...

Turquoise : Ben...

Julie : Pis que vos subpersonnalités vous parlaient, puis vous lui posiez des questions pis cette subpersonnalité-là vous répondait. Mais c'est correct la manière que vous l'avez fait. Il n'y a pas une bonne manière, c'est que c'est un autre outil disponible pour cheminer pour...

Annie : Oui, vous décidez l'outil qui vous convient le mieux. Nous autres, c'est juste pour donner des exemples, pour les travailler, mais si vous aimez ça écrire, écriture libre, puis à chaque fois que ça intervient ou que...

Julie : Une visualisation aussi. Ça peut être un collage, une peinture. Ça peut être...

Annie : Oui, c'est vous qui décidez qu'est-ce qui va le plus vous aider pour cheminer. Ça il n'y a pas de façon stricte. C'est juste des exemples pour vous aider. Donc, c'est ça la prochaine fois ça va vraiment être de voir s'il y a eu un impact de travailler avec ses subpersonnalités, de les identifier, vous les avez déjà fait, et puis là de travailler



avec celles-ci, s'il y a eu un impact dans votre vie professionnelle lors de difficultés. Est-ce que vous avez des questions?

Turquoise : Non.

Annie : Est-ce qu'il y a d'autres choses que vous vouliez discuter avec nous?

Turquoise : Non c'est correct. Mon oreille cille.

Annie : Il y a quelqu'un qui pense à vous.

Turquoise : Ha! C'est tu vrai?

Annie : C'est ça que c'est supposé dire!

Julie : Bon.

### Verbatim Maria

#### Première entrevue individuelle

L'entrevue de Maria a eu lieu à Pierrefonds au domicile d'Annie Cadieux à 14h00 le 9 avril 2006.

Annie : Bonjour Maria!

Maria : Bonjour!

Annie : Bon, alors, on avait bien hâte de te rencontrer. Ça s'est bien passé...?

Maria : Oui, ça a super bien été!

Annie : ....ta dernière étape...

Maria : Oui.

Annie : Oui, bon.

Julie : Ok, humm, on aimerait vous dire avant de commencer que les rencontres, que ça soit aujourd'hui ou à la fin du mois de juin, seront filmées. Euh, mais on ne verra pas (hésitation) votre visage. Ça va être plutôt vos mains, question d'anonymat.

Maria : D'accord.

Julie : Parfait, humm, est-ce que ça a été facile ou difficile d'identifier vos subpersonnalités durant le, la période?

Maria : Je dirais assez facile.

Julie : Oui.

Maria : Oui, ça a bien été.

Annie : Ok. Est-ce qu'il y a une méthode en particulier, un outil, que vous avez utilisé?

Maria : Ben moi, j'ai pris le mandala (signe circulaire avec ses mains au dessus des feuilles placées devant elle) parce que je l'avais bien aimé lorsque vous avez fait votre présentation, vous m'avez interpellée.

Julie : Bon, c'est bien. Puis, euh, qu'est-ce que vous avez appris sur vous?

Maria : Euh, je dirais que j'ai réussi à identifier peut-être certaines choses que je faisais à l'école auxquelles je ne portais pas nécessairement attention et qui là, risquent de m'influencer un petit peu plus dans le futur dans mes interventions puis dans ma façon d'agir.

Annie : Ok.

Julie : Concrètement, ça ressemble à quoi?

Maria : Euh, est-ce que je peux nommer (signe en rond avec ses mains au-dessus de son papier en face d'elle)...

Julie : Oui, oui.

Maria : Ok, super. Ben j'ai repris le principe du mandala. Donc j'en ai quatre plus positives puis j'ai leur opposées qui sont peut-être à améliorer dans le fond ou à essayer d'utiliser le moins possible. Donc j'ai l'organisée versus l'éparpillée. J'ai la perfectionniste versus l'approximative. J'ai l'accommodante versus l'entêtée. J'ai la dynamique versus la découragée (voix plus basse à la fin de sa phrase).

Annie : Ok.

Julie : C'est bien.

Annie : Peut-être qu'on peut le filmer, tu penses-tu que t'es capable?

Julie : Oui, oui, oui

Maria : Est-ce que je le...(elle montre sa feuille avec son mandala)?

(on filme le mandala que Maria a fait)

Julie : Je vais m'approcher (toussotements). C'est bien.

Annie : Puis, est-ce que vous pouvez nous dire un petit peu dans quelles circonstances vous en avez trouvées certaines? Ou les dominantes disons?

Maria : Les dominantes ok. Les dominantes ça c'est facile. Je te dirais que la perfectionniste et l'organisée sont définitivement les plus euh dominantes chez moi. J'ai trouvé des exemples pour chacune de mes subpersonnalités.

Annie : Ha! Bien, excellent.

Maria : Je peux peut-être vous en faire part. (Elle tourne la page placée devant elle)

Annie : Oui, certain.

Maria : Ok, bon alors l'organisée, euh ben vu que de nature dans ma vie personnelle aussi je suis comme ça. Tout doit être bien structuré, je suis très organisée dans ma planification que ce soit ma planification quotidienne ou annuelle ou par mois ou par...bon. Je suis très organisée dans ma gestion de classe avec les élèves aussi, façon de fonctionner, règlements à respecter, conséquences qui vont en découler. J'ai toute ma grande charte dans ma classe, et tout... Puis, je suis très organisée dans mon matériel, chaque chose à sa place, que ce soit mon matériel à moi ou celui des élèves, les dictionnaires tout ça. Puis, les élèves ont intérêt à le replacer à la même place pour que ça fonctionne bien. Versus l'éparpillée! Mon bureau quand je finis ma journée est souvent euh bordelique, les choses sont empilées les unes par-dessus les autres. Je dois prendre un temps à la fin de la journée pour ranger sinon ça s'accumulerait. Euh, j'oublie souvent des petites choses d'ordre administratives. Euh, genre la direction a de besoin d'un tel papier ou un parent m'a demandé d'écrire une note ou je suis tellement dans le moment présent que ça me sort de l'esprit. Puis, quand j'essaie de faire 10 choses en même temps. Donc, quand j'ai 10 élèves qui me demandent 10 choses en même temps, puis là j'essaie de tout faire puis là ça, ça, ça (hésitation) donne pas des super bons résultats. La perfectionniste dans tout le matériel que je présente aux élèves. Toutes les feuilles que je prépare aux élèves, dans tout ce que j'envoie à la maison. Il faut que ça soit là, parfait, parfait, pas une petite faute, pas un espace, euh, en trop, quoi que ce soit. Puis dans ma façon d'intervenir avec les élèves : surtout quand ils ont des conflits ou qu'ils ont des problèmes personnels, je les sors toujours puis ça bon en tout cas... L'approximative dans l'évaluation quand c'est trop fastidieux, genre les productions écrites, des fois j'ai l'impression que j'ai tendance vers la fin à faire comme bof! Puis euh, c'est-tu cohérent?, oui, ok. Puis, avec la méthode Défi Mathématiques que je n'aime pas particulièrement. Donc j'ai tendance à tourner les coins ronds par moment (petits rires de fond). Euh, la dynamique quand j'anime devant mes élèves, en grand groupe (On entend un bébé pleurer dans la maison, dans une autre pièce), j'utilise beaucoup l'humour, c'est une façon de garder leur motivation puis leur attention sur moi, il faut que je fasse le clown un petit peu en avant de la classe. Dans mes rencontres de parents je suis toujours bien préparée puis euh j'essaie euh d'être bien animée. Et puis, en général, dans ma façon d'être à l'école, j'essaie d'être dynamique puis joyeuse auprès des autres enseignants, pas avoir l'air marabout. Euh, versus la découragée, j'ai un élève en particulier qui euh, devrait être en classe DGA et qui ne suit pas du tout, du tout le, le, rythme dans la classe, je suis en cinquième et lui il est de niveau deuxième année. Je suis souvent découragée là, à son égard là, même j'y, j'essaie d'adapter euh des fois c'est trop. Et quand mes élèves sont super passifs. Quand j'ai un travail, une production écrite puis, ils corrigent jamais leurs choses, puis ils vérifient pas dans le dictionnaire, puis faut que je leur répète 15 fois, puis ils le font quand même pas là, ça me décourage un petit peu! (Elle tourne la page) Les deux dernières! L'accommodante, beaucoup avec la direction, surtout que je suis à contrat donc euh

j'ai tendance à faire tout ce qu'on me demande, sans me plaindre, avec le sourire! Avec les parents, surtout quand ils ont des demandes, c'est rare que je vais aller à l'encontre là, généralement, je vais m'arranger pour euh faire ce qu'ils demandent. (Annie se lève pour fermer une porte puisqu'on entend encore un bébé pleurer) Avec mes collègues de travail aussi, je suis du genre à jamais rouspéter, jamais aller à l'encontre de ce qu'ils disent, puis je vais le faire. Puis, euh, je sais qu'avec certains de mes élèves je suis plus accommodante qu'avec d'autres, surtout quand je sens que c'est des élèves qui s'impliquent beaucoup dans leurs apprentissages, je risque de, d'essayer de plus les accommoder que d'autres élèves, donc. L'entêtée, ben, avec certains élèves qui ne font rien là, euh, j'admets que, j'ai une tête de cochon parfois. Avec, euh, j'ai une technicienne en éducation spécialisée dans ma classe, puis je trouve qu'à se mêle des choses qui la regardent pas donc je fais pas mal l'entêtée avec elle. C'est pas mal la seule avec qui je suis pas du tout accommodante (petit rire nerveux). Et, euh, par rapport aux services que je veux avoir pour mon élève en grande difficulté, euh, c'est le seul moment où je fais ma tête de cochon avec la direction puis que j'insiste pour qu'il soit aidé, et possiblement transféré en classe DGA. En gros c'était ça. (Elle tourne la page et replace ses papiers devant elle)

Julie : C'est très bien!

Annie : Bon travail!

Julie : Puis, est-ce qu'il y en a avec lesquelles dont vous avez plus d'aisance? Que vous avez plus euh... que vous aimez plus euh...?

Maria : Que j'aime ben, euh, c'est sûr sûre que j'aime euh, j'aime bien ma dynamique. J'aimerais ça être la dynamique tout le temps. Jamais avoir de moment, euh, où je suis moins de bonne humeur parce que ça m'influence avec mes élèves. Si j'arrive à l'école puis je suis pas de bonne humeur, c'est sûr sûre que le niveau de patience est pas le même là, fait que là, euh, je te dirais que la dynamique ça serait ma préférée avec l'organisée là, euh.

Annie : Est-ce qu'il y en a que vous avez plus de difficultés?

Maria : Euh, l'accommodante, j'aimerais ça qu'à qu'à soit un petit, même si est positive en même temps je me dis que je devrais plus m'opposer, plus faire valoir mes opinions. Puis, la découragée, je pense que dans un monde parfait on aimerait ça jamais être découragé face à un élève puis sa réussite. Mais Masi, euh, je suis réaliste aussi (petits rires de fonds), je pense que euh, c'est impossible.

Annie : Ok

Julie : Si vous aviez (bégaiement) à les mettre en ordre d'importance?

Maria : Ok, importance voulant dire celle qui sort le plus souvent?

Annie : Oui, c'est ça.

Maria : Ok, hum, là faut que je classe les huit comme ça là, ou juste la première, où?

Julie : Ben, oui.

Annie : Les huit.

Maria : Ok, les huit, ok, je vais essayer d'y aller intelligemment là. ok, euh, celle qui ressort le plus souvent, probablement la perfectionniste....

Annie : Ok

Maria : ...Hum, suivie de l'organisée....

Annie : Hum, hum

Maria :... j'irais ensuite avec la dynamique (pause), l'approximative, hum l'accommodante, l'éparpillée, l'entêtée, puis la découragée.

Annie : Ok, dans les difficultés, c'est lesquelles qui ressortent le plus?

Maria : (grande respiration) Hum, euh, difficulté avec les élèves ou difficulté...?

Annie : Oui, difficulté dans l'école avec les élèves, la direction ou ...

Maria : Ok, avec les élèves, je dirais l'entêtée. Euh, parfois la découragée et quand c'est des difficultés au niveau, disons que ça serait avec d'autres enseignants, là c'est pas arrivé encore, mais je dirais la découragée tout simplement parce que j'aurais peut-être pas le courage encore d'affronter mes collègues de travail donc j'aurais tendance à plus être, à maugréer dans mon bureau toute seule qu'à vraiment faire mon entêtée puis d'aller leur dire.

Annie : Avec la direction, est-ce que c'est la même chose? Ou vous parliez, de, que lorsque c'est pour avoir plus de services...?

Maria : Ben, je suis entêtée, mais en même temps c'est sûr que je l'ai pas confrontée ou je l'ai pas, euh..., elle aussi ça serait probablement plus la découragée que d'autre chose, là...parce que c'est peut-être une impression, mais vu que je suis encore à statut assez précaire puis que je suis à contrat, puis que j'ai à me faire évaluer ben, euh, j'essaie pas trop de créer de vagues là...

Annie : Ok.

Maria : ...peut-être que dans 5-10 ans, ça va être différent là, quand je vais être permanente puis que j'ai pas à m'inquiéter. (Pause) Que ça met pas mon emploi en jeu si je fais mon entêtée trop souvent.

Annie : (Petit rire)

Julie : Hummm. Depuis le début du travail, est-ce que vous voyez déjà un impact sur votre vie professionnelle, le fait d'avoir identifié des subpersonnalités?

Maria : Euh, je dirais peut-être que dans toutes, euh, dans mes interventions quotidiennes, peut-être pas encore là, mais peut-être juste de prendre plus conscience, oui! Mais j'irais pas non plus à dire que en trois mois, ça tout changé puis non! Mais oui, je pense que j'en suis plus consciente puis j'essaie peut-être plus de trouver des des petits trucs, des petites stratégies pour justement, euh, m'améliorer ou faire ressortir certaines subpersonnalités.

Annie : Donc vous pensez que c'est possible de trouver un certain équilibre entre deux subpersonnalités? Jouer un petit peu?

Maria : Moi je pense que oui.

Annie : Ok, bon.

Julie : Hummm.

Annie : Est-ce que vous avez un regard différent lorsque vous faites face à une difficulté encore? Est-ce que ça vous permet d'avoir une approche différente ou pas encore?

Maria : Hummm. Ben je suis encore un peu dans la spontanéité de ce que je faisais avant...

Annie : ok

Maria : ...mais peut-être que suite à ça, j'ai un regard différent, ce qui va éventuellement j'imagine m'amener à agir spontanément différemment. Mettons que je suis comme dans le, le processus d'apprentissage.

Annie : C'est excellent, c'est un très bon travail. Vous avez travaillé fort. Maintenant on va vous expliquer un petit peu pour la deuxième partie, la dernière partie.

Julie : On va vous demander de, d'axer vos réflexions sur les subpersonnalités lorsque vous vivez des difficultés.

Maria : Ok.

Julie : Puis, euh, la prochaine rencontre, au mois de juin, on va regarder s'il y a un impact dans (hésitation), au niveau des, pas de l'identification, mais de la réflexion sur ces subpersonnalités-là...

Maria : Ok.

Julie : ...voir s'il y a un impact sur votre vie professionnelle...

Maria : Ok.

Julie : ...euh, on a d'autres outils à vous suggérer. Vous pouvez garder les mêmes...

Maria : Ok.

Julie : ...pour faire cette réflexion-là parce que si le mandala vous parle, si le journal de bord, euh, aussi vous appelle c'est correct mais on a deux autres outils pour vous. La première, le, le, le premier outil, c'est la carte d'organisation (on lui montre le carton avec la carte d'organisations d'idées).

Annie : Par exemple, ici moi j'ai parlé de ma policière...

Maria : Humm. Humm.

Annie : ...que je trouve qui me représente, qui me représente moins, qui qui arrive trop souvent. Donc j'ai euh commencé par trouver dans quelles situations la policière intervenait pour devenir plus consciente de quand est-ce qu'elle se manifestait. Donc ici, j'ai mis un petit peu, là bon, quand il y a des élèves qui courent, quand il y a trop de bruit, euh, quand un élève fait pas ses devoirs, bon, ok, puis j'ai mis des sentiments, euh, qui ressortaient lors de ces situations : colère, stress, bon. Puis euh pour devenir un peu plus consciente de ce que ça produisait en moi lorsque cette policière-là ressortait. Puis j'ai mis des pistes de travail à faire. Donc euh devenir plus consciente de, des interventions de la policière; d'établir mes limites, elle arrive trop rapidement; plus grande place peut-être à une justicière positive qui me ressemblerait plus, bon, enfin, c'est ça. Donc ça peut être un outil intéressant pour un petit peu là réfléchir sur les subpersonnalités puis trouver un équilibre. Se demander, bon, ok, là, euh peut-être que, c'est sûr que c'est pas de les enlever complètement là le, le but.

Maria : Humm. Humm.

Annie : Parce qu'on ne réussit pas à se changer complètement là comme ça du jour au lendemain. Mais juste peut-être euh devenir consciente que oups là elle agit dans cette situation-là qui ne mérite peut-être pas euh autant de, de vigueur que la policière. Donc d'essayer de, de trouver un équilibre, de trouver un petit peu un



travail à faire. Puis ensuite à ça, ben là on, vous allez pouvoir parler de s'il y a eu un impact, un impact là si ça, après avoir trouvé tout ça...

Maria : Ok.

Annie : ...ben de voir est-ce que ça eu un impact sur, est-ce que j'agis différemment maintenant quand il y a des difficultés, ou si euh je suis plus mélangée, il y a des difficultés maintenant, est-ce que ça va me mélanger?

Julie : Ou est-ce que ça rien fait complètement?

Annie : Ou ça rien fait du tout. C'est ça, c'est ça, c'est à voir. (on met le carton de côté) Un deuxième outil, il y avait le dialogue intérieur, on en avait un petit peu parlé la dernière fois, là j'ai un exemple pour vous. (on lui montre des feuilles) Ici c'est un dialogue, euh qui est fait entre deux personnes, mais ce n'est pas grave, ça donne une bonne idée, de de questions qu'on peut se poser...

Maria : Ok.

Annie : ...pour avancer, pour réussir à travailler nos subpersonnalités. Donc vous pourrez lire ça, c'est très intéressant. C'est deux personnes qui le font ensemble. Puis moi j'ai fait un exemple ici (montre une feuille à la fin du feuillet), un début de réflexion sur un, un dialogue avec ma subpersonnalité policière encore. Vous vous pourrez lire ça puis voir si euh, ça vous intéresse de l'utiliser (Annie donne le petit document à Maria) mais c'est votre choix. Ça c'est sûr, c'est juste des outils pour, qui sont suggérés pour vous aider. Mandala, journal de bord, comme Julie a dit, c'est parfait.

Julie : Avez-vous des questions?

Maria : Non ça va bien!

Julie : Bon ben alors on va se revoir au mois de juin...

Maria : Super.

Julie : ...puis on va axer nos questions sur euh les réflexions, les connaissances, les nouvelles connaissances et puis l'impact sur votre vie professionnelle.

Maria : Excellent.

Julie : Merci.

Annie : Merci.

## Verbatim Sébastien

Première entrevue individuelle

L'entrevue de Sébastien a eu lieu à McMasterville à son domicile à 10h30 am le 14 avril 2006.

Annie : Bonjour Sébastien!

Sébastien : Bonjour!

Annie : Alors, comment allez-vous?

Sébastien : Très bien ce matin, en congé (petits rires).

Annie : Bon excellent! Nous avions très hâte de vous rencontrer pour parler des subpersonnalités.

Julie : Comment ça été depuis la dernière euh rencontre? Quand on vous a demandé de, d'identifier vos subpersonnalités-là? Comment ça s'est déroulé?

Sébastien : Comment ça....

Annie : Est-ce que ça été facile, difficile, frustrant, euh agréable....?

Sébastien : Non pas du tout ça été facile...

Annie : Ok

Sébastien :...Peut-être pas agréable là parce que j'étais pas dans une bonne passe là, mais là euh, ça va mieux (rires).

Annie : Bon.

Julie : Excellent.

Annie : Euh, puis est-ce que vous avez un outil, une méthode quelconque que vous avez adoptée pour, euh réussir à les identifier?

Sébastien : Non! Juste dans ma tête.

Annie : Ok, Réflexion.

Sébastien : Pas d'outil, euh oui.

Annie : Ok, c'est bon.

Sébastien : C'était pas mal évident de le trouver, donc euh...

Julie : Qu'est-ce que vous avez trouvé? Qu'est-ce que vous avez euh, identifié?

Sébastien : Identifié, mais le pessimiste peut-être parce que ça allait pas très bien donc euh, je sais pas si ça peut être une euh.....

Annie : Humm, Humm (en signe d'accord), oui c'est bon, Ok, le pessimiste, est-ce qu'il y en avait d'autres?

Sébastien : Non!

Annie : C'était la principale? Ok, qui ressortait...

Sébastien : Malheureusement oui.

Annie : ...dans, dans les (rires de Sébastien), dans les difficultés (rires). Puis, dans les bons moments est-ce qu'il y en avait une?

Sébastien : Dans les bons moments? Ben là je pense ça s'en vient là,...

Annie : Ha! Ok, ça s'en...

Sébastien : ...ça arrive tranquillement pas vite, à changer....

Annie : Ok (rires)

Sébastien : ...Donc là c'est peut-être plus euh, je sais pas, on pourrait dire quoi, l'organisé...

Julie : Ok.

Annie : Ok, qui s'en vient.

Sébastien : ...qui a repris le contrôle.

Annie : Bon! C'est bon ça, mais de toute façon c'est plus les difficultés...

Sébastien : Ok.

Annie : ...qui nous intéressent. Donc le pessimiste, c'est super (rires).

Julie : Puis, dans quelles circonstances vous avez identifié le pessimiste?

Sébastien : Dans, ben je pense c'est dans tout là. Tout va mal, tout allait mal là...

Annie : Ok.

Sébastien :...Je sais pas si on parle depuis la première ou jusque-là, présentement, où...?

Annie : Ben dans la, dans la classe, dans l'école. Qu'est-ce qui s'est passé? Des petits incidents que, où le pessimiste à ressorti....

Sébastien : Ben, le groupe est assez difficile.

Annie : Ok.

Sébastien : Ok, donc c'est toute, c'est très négatif dans la classe, c'est toujours euh, beaucoup de difficultés à régler, les conflits, les jeunes travaillent pas, euh donc euh...

Annie : Ok.

Sébastien :...là tu, je me pose des questions. C'est-tu moi le problème? Ou si c'est le groupe?

Annie : Ok, là c'est là que le pessimiste entre en jeu...?

Sébastien : C'est ça, embarque, c'est ça.

Annie : Puis, avec votre élève euh, qui est de niveau première année en lecture euh, c'est...

Sébastien : Oui, ça va mieux...

Annie : Ça va mieux, Ok.

Sébastien :...parce qu'il est suivi par euh, l'orthopédagogue individuellement.

Annie : Ok, donc là le pessimiste était moins euh, moins sur son cas à lui?

Sébastien : Oui, oui.

Annie : Ok, C'était plus en général toute la classe.

Sébastien : C'était plus sur les troubles, oui parce que c'est très négatif, ils ne veulent pas travailler euh, c'est pas, la, la motivation est pas là, non plus là.

Annie : Ok, ça...

Sébastien : Donc moi non plus je l'ai pas (rires).

Julie : Puis le fait d'avoir identifié le pessimiste, est-ce que ça changé quelque chose dans votre vie professionnelle? (pause) Le fait de s'être euh, d'avoir, d'avoir fait un espèce d'introspection est-ce que ça commencé à changer au niveau de la vision? Au niveau des...

Sébastien : Oui, parce que j'ai essayé de me trouver des trucs pour essayer de, de, de...

Annie : De le faire moins intervenir.

Sébastien : Oui c'est ça.

Annie : Ok, c'est bon. Puis est-ce que ben est-ce que vous pensez que c'est possible en travaillant sur ce fameux pessimiste là de trouver un certain équilibre? De faire venir justement un petit peu plus l'organisé, puis d'essayer de jouer avec ça? (pause) Un travail sur soi est-ce que c'est possible?

Sébastien : Je pense, oui parce que je l'ai pris moins personnel. Un moment donné je pense que c'est ça qui a fait que ça changé.

Annie : Donc c'est possible de travailler sur nous pour euh...

Sébastien : Oui.

Annie : Ok, bon.

Julie : Humm, Humm, Humm, Humm, Humm (en chantonnant).

Annie : Puis, ben est-ce que vous voyez déjà un, un euh ben on l'a dit un petit peu, un impact sur euh, quand il y a une difficulté qui arrive est-ce que vous voyez déjà un impact, le fait de connaître votre pessimiste, est-ce que vous voyez déjà que ça a un impact sur euh ... votre pratique professionnelle? Sur votre façon de gérer des difficultés? Ou pas encore?

Sébastien : Euh, comment je pourrais te dire ça là? (pause)

Annie : Est-ce que vous voyez déjà comme un changement?

Sébastien : Comment je pourrais expliquer ça? (pause) Un changement?

Annie : Oui, est-ce que vous, est-ce que vous euh, faites des interventions différentes puisque vous savez que le pessimiste. Ha! Le pessimiste va entrer en jeu donc euh, vous changez votre approche...

Sébastien : Ben là je, oui, Ok, oui, oui, je pense je, je travaille plus avec ceux qui sont plus positifs là....

Annie : Ok.

Sébastien : ...donc euh on dirait que je m'acharne moins sur le négatif donc, euh c'est plus agréable de rentrer le matin là...

Annie : Ok.

Sébastien : ...Je sais pas si ça peut euh...

Annie : Oui, oui, oui, c'est bon. Bon, c'est bon, bravo! Bon travail!

Julie : Euh, maintenant la prochaine rencontre ça va être vers la fin juin.

Sébastien : Ok.

Julie : Euh, on va vous laisser le temps là euh, de (rire) passer à travers les examens (rire de Sébastien), les tests, ou...Puis euh, on va vous demander de, d'ici ce temps-là, de, de refaire une réflexion sur justement le pessimiste. Euh parce que vous l'avez identifié, mais maintenant de le travailler jusqu'au mois de juin. Euh, peut-être avec l'organisé ou d'autres subpersonnalités qui peuvent arriver. Dans le fond, c'est pour connaître l'impact sur votre vie professionnelle, le fait de l'avoir identifié.

Sébastien : Ok, Ok.

Julie : Donc c'est plus ça.

Annie : Oui, pour voir si ça apporte euh du positif dans votre vie professionnelle quand il arrive des difficultés là toujours. Ou pour voir si : ha! Non, ça rien fait, ça rien changé le fait de, d'identifier des subpersonnalités, ça rien changé. Ou bien là : ha! Je suis plus mélangé qu'avant, ça, ça marche plus, bon c'est ça, on veut voir l'impact là vraiment. Si ça, si cette nouvelle connaissance-là a apporté quelque chose dans votre euh...

Sébastien : Ok.

Annie : ...vie professionnelle lors de difficultés. Puis, si jamais il y a d'autres subpersonnalités qui arrivent lors de d'autres difficultés qui s'en viennent, mais c'est correct aussi, vous pouvez nous les nommer puis voir si ça évolué, s'il y a eu un impact là.

Sébastien : Ok, Ok.

Annie : Ça, ça va vraiment être sur ça là, à la fin juin, ça va vraiment être sur ça notre entrevue.

Julie : Puis, pour vous aider au niveau des réflexions, on a deux autres outils à vous présenter. Dont une carte d'exploration d'idées. Ça c'est celle d'Annie, donc elle a identifié sa subpersonnalité qui est la policière. Si tu veux l'expliquer un petit peu...

Annie : Oui, c'est ça, parce que c'est euh, une de mes subpersonnalités qui, qui entrait en jeu lors de difficultés. Là j'ai trouvé un petit peu, dans différentes euh, situations où la policière intervenait. Bon trop de bruit, des élèves qui courent euh, fait pas ses devoirs, travail pas en classe, bon en tout cas, différentes euh situations.

Sébastien : Non, mais c'est bon, Ok.

Annie : Après ça j'ai mis euh, ce que je ressentais : sévérité, colère, bon euh un petit peu tout ce que, que je ressens quand la policière intervient. Là ça m'a fait réaliser que finalement je ne me sentais pas très bien dans cette subpersonnalité-là. J'ai trouvé un, un petit peu là des euh, des pistes de travail à faire. Donc euh, je trouvais qu'elle intervenait trop rapidement euh, que euh, euh, je voulais donner peut-être une plus grande place à une euh justicière qui est plus positive, qui me ressemblerait plus.

Sébastien : Ho! Une justicière masquée (rires des trois participants à l'entrevue).

Annie : Oui, c'est ça, mais en tout cas, bref différentes pistes, pistes d'intervention. C'est une façon, de travailler. Puis là, à partir de ça mais là je pourrais peut-être voir : Ha! Oui! Maintenant euh, je pourrais dégager peut-être plus facilement l'impact. Dire : Ha! Oui! Maintenant, ha! Avant d'intervenir, de me fâcher, que la, avant que la, la policière intervienne, oui je prends un recul maintenant puis : ha! J'interviens de différentes façons...

Sébastien : Ok, Ok.

Annie : ...bla, bla, bla, bon pour voir euh, pour essayer de dégager l'impact.

Julie : Puis, le deuxième outil, évidemment, peut-être que ça va vous intéresser, peut-être pas du tout, c'est un dialogue intérieur. Donc euh, c'est ben en fait on va vous donner une copie. Veux-tu que je lui donne ça aussi? (Elle s'adresse à Annie)

Annie : Elle est où la copie? Non, je, j'en avais amenée une, mais en tout cas, c'est pas grave, vas-y explique.

Julie : Ok. Elle est ici. Bon voilà. (On lui donne le feuillet) La première partie c'est un dialogue, on l'a dit, c'est à deux donc c'est une personne qui interview une autre personne pour faire parler les subpersonnalités, Ok? La deuxième c'est...

Annie : À la fin, dernière page.

Julie : ...à la fin complètement, c'est un dialogue intérieur que Annie a fait avec sa perso, sa personnalité donc elle s'est posée elle-même la question, puis elle est venue (pause pour que Sébastien trouve la bonne page), oui, oui...

Annie : Oui, c'est ça.

Julie : ...c'est celle-là, exactement ça. Donc euh, elle s'est, elle a, elle a questionné sa policière et sa policière lui a répondu. Donc ça c'est un exemple euh, de dialogue intérieur. Donc ça colle à certaines personnes, peut-être que ça va vous interpeller...

Sébastien : Ok.

Julie : ...peut-être pas. Donc c'est deux autres suggestions d'outils. Il reste aussi euh, les outils qu'on vous a présentés présenté euh, la première fois, donc le mandala, le journal intérieur, là ça peut être un collage, une peinture, donc euh...

Annie : Oui, libre à vous. Donc euh, est-ce que vous avez des questions?

Sébastien : Non, pour l'instant ça va, avec ça je pense que ça va être plus...

Annie : Ok, Excellent.

Sébastien : ...euh, mon style.

Annie : Ok, c'est bon.

Sébastien : C'est vrai que j'ai un gros poli..., quand je vois ça c'est vrai que je peux avoir un policier assez fort.

Annie : Ha! Bon! Ben c'est bon, si vous en trouvez d'autres, c'est...

Sébastien : C'est peut-être...

Annie : ...euh, c'est parfait aussi.



Sébastien : Oui, ok, dans le sens, je le voyais aussi comme l'organisé là, qui organise tout.

Annie : Humm, humm.

Sébastien : C'est vrai que ça peut être un policier, hein?

Annie : Oui.

Sébastien : Qui contrôle un peu tout. Même le contrôleur hein?

(La fille de Sébastien chantonne près de nous)

Annie : Oui, le contrôleur, c'est ça, c'est à vous de la nommer là...

Sébastien : Ok.

Annie : ...selon euh, ce qui reflète le mieux.

Sébastien : C'est beau, ça ça me donne une idée comment euh...

Annie : Donc euh, vous allez à avoir travaillé votre pessimiste puis, un contrôleur, si vous voyez qu'il y en a un autre aussi dans les difficultés.

Sébastien : Ok, Ok.

Annie : Est-ce que c'est clair là ce qu'il y a à faire pour euh, la dernière rencontre?

Sébastien : Oui.

Annie : Ok.

Sébastien : Avec ça là...

Annie : Ça, ça va aider.

Sébastien : Oui.

Annie : Parfait, est-ce que? Pas de question?

Sébastien : Non.

Annie : Ok, super.

### Verbatim Marie-Hélène

Première entrevue individuelle

L'entrevue de Marie-Hélène a eu lieu à Pierrefonds, au domicile d'Annie Cadieux à 13h00, le 16 avril 2006.

Annie : Bonjour Marie-Hélène!

Marie-Hélène : Bonjour!

Annie : Alors, j'espère que tout va bien?

Marie-Hélène : Oui, merci! (rire nerveux)

Julie : On va vous filmer, euh aujourd'hui ainsi que la prochaine rencontre, mais on va juste voir vos mains question de garder votre anonymat.

Marie-Hélène : D'accord.

Julie : Euh, comment ça s'est passé depuis la dernière rencontre? Au niveau du travail personnel d'introspection? Bien, facile, difficile...?

Annie : ...stressant...?

Marie-Hélène : Euh, ça c'est bien passé. Je suis une personne qui est forte sur l'introspection. Je réfléchis beaucoup sur mes actions puis la portée de mes gestes, puis, alors, quand j'ai rencontré Annie, euh, je sais pas si j'ai le droit de la nommer (petits rires)...

Julie : ...oui, oui, oui...

Marie-Hélène : ...mais quand j'ai rencontré Annie, qui me parlait justement des subpersonnalités, ben là j'y pensais plus justement quand je réagissais. Ha!, là, c'est plus ce, ce, petit côté-là qui ressort, puis qu'est-ce que je peux faire pour arriver à contrôler finalement cette subpersonnalité-là aussi?

Annie : Ok, de façon générale, est-ce que ça été facile ou difficile de les trouver?

Marie-Hélène : Ça été assez facile, j'ai trouvé assez rapidement, oui, parce qu'ils ressortent assez fortement.

Annie : C'est bon.

Julie : Pouvez-vous nous, nous, les nommer?

Marie-Hélène : Oui, ben là, j'en ai identifié trois. Alors la, la, moins intéressante là, c'est (rire nerveux), j'ai, euh, la première personnalité, subpersonnalité, j'ai le paquet de nerfs (rires de Julie et Annie). Le paquet de nerfs qui ressort bien sûr sûre, dans les situations stressantes, là je suis une personne stressée là, je pense, ça fait partie de ma personnalité en général, mais exemple, j'organise beaucoup d'événements pour l'école, puis bon, des sorties, ou euh des événements, euh pour fêter des, des fêtes, etc. Et euh ben j'ai de la difficulté à gérer ça quand, d'avoir cette responsabilité sur moi. Alors plus la fête ou l'événement arrive, plus je deviens sensible puis là le paquet de nerfs y ressort. Euh, par exemple, une sortie là. Là je vais devenir très stressée, là je vais être là, ha! Est-ce que les autobus arrivent là? Puis là je vérifie quatre fois auprès de la secrétaire (beaucoup de mouvements de mains, elle tape sur la table) Euh, euh, euh, est-ce qu'on a le chèque pour payer la sortie? Puis, là quand on est dans l'autobus, là je compte les enfants, « ok, j'en ai 20, ok », je me rassois, je me relève, là faut que je recompte, puis, donc je deviens très, très stressée, puis je suis stressante aussi avec ça, les autres euh me trouvent stressante. Alors ça c'est euh une, une, subpersonnalité que j'ai identifiée. Euh, une deuxième subpersonnalité que je vais baptiser Hulk...

Julie : (petits rires)

Marie-Hélène : ...euh c'est mon côté plus agressif, qui ressort. Puis, cette subpersonnalité-là, je l'ai vraiment observée juste cette année. Euh, parce que j'avais un élève dans ma classe qui, ben, j'ai un élève qui, qui vient beaucoup me mettre au défi, qui a un comportement difficile, puis quand il vient tellement me chercher que je deviens très très agressive. Bon, j'ai jamais frappé l'enfant où quoi que ce soit (rires), mais je le sens dans mon corps, c'est pas juste, c'est pas juste que je suis tannée là, c'est physique, je deviens agressive physiquement, puis je sens que mes muscles se crispent, puis là faut que je prenne des grandes respirations (petits rires de Julie et Annie) parce que..., ben c'est pour ça que je l'ai baptisée Hulk (rires), puis...

Julie : On voit bien l'image.

Marie-Hélène : ...oui c'est ça, euh, plus ça c'est, cet enfant-là qui me fait, un enfant en particulier. Puis, ma troisième subpersonnalité que j'ai identifiée, c'est en rapport avec une, une collègue justement, mon, mon école préconise une approche, l'approche Montessori puis moi j'ai eu beaucoup de difficultés à m'adapter à cette approche-là. Puis, j'ai vécu beaucoup de conflits avec ma collègue qui elle était plus puriste Montessori. Puis moi, j'essayais d'adapter ça. Puis, donc, euh, au début elle venait beaucoup m'apprendre. Moi j'étais beaucoup sur la défensive. Je trouvais qu'elle était condescendante un peu envers moi, chaque chose que je faisais (changement de ton pour imiter sa collègue) « oui, mais ne crois-tu pas que tu pourrais faire ça autrement » puis tout ça. Je suis devenue très complexée, je me

sentais coupable aussi parce que j'intégrais pas Montessori comme je le devrais peut-être, ou je le devais. Alors, euh, devant elle j'ai développé vraiment un mécanisme de défense. Puis, l'année passée, à la fin de l'année, je m'étais excusée. Puis, elle a dit oui parce que, a dit, à chaque fois qu'on te parle, tu jappes. Alors ma troisième subpersonnalité, je l'ai nommée (rire de Marie-Hélène), c'est elle qui me l'a donné dans le fond, c'est le chien de garde puis, c'est vrai, à chaque fois qu'elle vient me parler, je deviens tout de suite sur la défensive. Puis c'est juste avec elle, c'est comme si je veux protéger mon territoire. Puis, euh, donc je deviens vraiment sur la défensive, puis là, je, je vais japper, je vais parler sèchement, ...

Julie : Parce que la relation avec elle est que négative, ou il pourrait y avoir du positif?

Marie-Hélène : Non, il y a du positif aussi. Puis je dirais que ça va mieux aussi là cette année depuis que j'ai, justement, euh, c'est l'année dernière là qu'elle m'avait parlé du, du, du, jappage là, puis quand j'ai, quand j'ai entendu parler des subpersonnalités, j'ai dit : Ha! Oui! Le chien, le chien de garde. Puis j'en étais consciente depuis longtemps que j'avais cette attitude-là vis-à-vis d'elle. Alors là j'essaye justement, j'ai essayé de mettre les choses au clair. Ça va mieux aussi là, mais je suis toujours un peu sur la défensive, mais j'essaie d'y penser parce que je suis consciente que je suis sur la défensive avec cette personne-là. Puis quand quelqu'un nous fait penser qu'on jappe, ben là, on se pose des questions aussi sur euh sur notre approche là. Puis, on veut améliorer ça là. C'est jamais très positif. (Petit silence)

Julie : Ok, puis quels outils vous avez pris pour les trouver? Est-ce que c'est arrivé naturellement ou vous avez utilisé le mandala...?

Marie-Hélène : Ha! C'est arrivé vraiment naturellement, je pense...

Julie : Oui.

Marie-Hélène : ...quand j'ai, quand j'ai lu là tout de suite avec Annie, c'était quoi une subpersonnalité, puis comment ça ressortait là. Là j'ai, j'ai pu tout de suite identifier tout de suite mes difficultés premièrement là. Dans l'organisation, le stress que je ressens euh, quand euh avec un élève en trouble de comportement en particulier qui vient, qui venait vraiment me chercher là. Tout de suite j'ai, j'ai vu... Puis, euh avec ma collègue là, comme l'année dernière elle m'avait dit que je jappais là tout de suite ça m'est ressorti là. C'était mes trois difficultés principales au travail. Je suis tout de suite allée euh les trouver, oui.

Julie : Ok

Annie : Puis, euh vous êtes, euh, vous étiez déjà consciente de l'importance de l'introspection, mais...

Marie-Hélène : Oui.

Annie : ...Est-ce que le fait de connaître vos subpersonnalités ça vous a appris certaines choses euh, nouvelles sur vous?

Marie-Hélène : Ben, oui, ce que j'ai trouvé intéressant, c'est de voir que c'était normal justement de, de réagir de façons différentes puis que c'est ça, qu'il y avait différentes facettes de nous qui ressortaient. Puis, euh j'ai trouvé intéressant aussi quand on disait que on pouvait parler justement à nos subpersonnalités puis tout ça. Puis moi, je, je le faisais un peu, mais je ne savais pas que c'était normal (rire). Je me trouvais un peu folle de le faire (dit en riant). Là c'est quelque chose que je vais faire, surtout Hulk parce que c'est, je pense que c'est la subpersonnalité, la, la, subpersonnalité-là que j'aime la moins finalement parce que, que j'aime la moins parce que c'est difficile pour euh, je, je deviens agressive alors faut que je me calme, puis je le dis. Puis je le dis, euh je me sors de mon groupe aussi, ben là je deviens fâchée alors là je vais prendre une grande respiration (petits rires) avant d'intervenir, puis je me, je me parle beaucoup à moi-même, oui.

Annie : Ok, puis est-ce que vous pensez que c'est possible de les travailler, puis de trouver un certain équilibre?

Marie-Hélène : Ben j'espère que oui. Moi je suis sûre que c'est possible de,...

Annie : Ok

Marie-Hélène : ...plus je suis consciente de, de, de la façon dont je réagis, plus je suis, je suis capable de contrôler justement. Oui.

Annie : Ok.

Julie : Puis, euh, le fait de, de les avoirs identifiées ces trois-là. Puis, peut-être que vous allez en identifier d'autres. Euh, puis même après notre recherche peut-être que votre introspection aussi va continuer...

Marie-Hélène : Ok.

Julie : ...Pensez-vous que, ça va avoir un impact sur votre vie professionnelle?

Annie : Lors de difficultés?

Julie : Oui, si les difficultés reviennent, les mêmes ou en tout cas des différentes. Le fait de les avoir identifiées, d'être consciente maintenant que ça, ça, ça existe. Pensez-vous que ça va avoir un impact sur votre vie professionnelle?

Marie-Hélène : Oui, je pense. Je pense beaucoup, euh que bon l'introspection c'est, c'est vraiment important, puis, oui, de donner un nom, j'aurais, j'aurais, j'aurais pas pensé donner un nom à ces subpersonnalités-là. Je pense que oui, mais faudrait que je vois là euh, dans les prochaines étapes là (rire) j'imagine....

Annie : C'est ça, c'est exactement...

Marie-Hélène : ...Je sais pas si vous allez m'amener à, à réaliser ça? Euh, je pense que ça peut avoir un impact effectivement. Si on sait qu'on va réagir de telle ou telle façon, on peut se préparer puis essayer justement de mieux se contrôler là.

Annie : Ok, excellent! (Annie demande à Julie) As-tu une autre question?

Julie : Euh, dans le fond, euh...

Annie : Je pense qu'on a fait le tour là.

Julie : oui, oui, oui, oui, oui.

Annie : Ok, Bon ben, on va vous parler un petit peu de .... Ben merci beaucoup, pour commencer!

Julie : Oui! Merci! Très beau travail!

Annie : Oui, très beau travail, vous avez travaillé fort, très intéressant. Bon maintenant pour, euh on va expliquer un petit peu la dernière partie....

Marie-Hélène : Ok.

Annie : ...Donc on va se revoir à la fin de l'année scolaire, fin juin, on verra avec vous quand est-ce que vous êtes disponible?...

Marie-Hélène : D'accord.

Annie : ...Et puis là on a, euh finalement pour la euh prochaine étape ça serait de réfléchir, maintenant on les a identifiées, maintenant ça serait de réfléchir à, voir comment on peut les travailler justement là. Vous dites le Hulk là vous voulez la travailler là...

Marie-Hélène : Oui.

Annie : ... Peut-être plus réaliser quand est-ce que le Hulk arrive, qu'est-ce qui se passe, puis comment est-ce qu'on pourrait trouver un équilibre? Est-ce qu'il y a une autre subpersonnalité plus positive qui pourrait arriver, entrer en jeu, ou qui vous

ressemblerait plus? Oui, là bon. C'est ça, c'est de les travailler un petit peu. Puis de voir si ça a un impact sur votre vie professionnelle lors de difficultés?...

Marie-Hélène : Ok.

Annie : ...Donc de voir est-ce que ça m'a aidé de, de connaître mes euh subpersonnalités puis de les travailler?, ou bien est-ce que ça m'a toute mélangée (petits rires)?, maintenant je ne sais plus comment agir?, est-ce que ça rien fait? Bon, c'est, c'est de trouver l'impact finalement. On a euh, des outils à vous présenter.

Marie-Hélène : D'accord.

Julie : Le premier outil ça c'est une carte d'exploration d'idées. Euh, vous êtes pas obligée de la faire évidemment (On montre le carton), ça, ça dépend de comment vous voulez organiser ou utiliser le, les outils. Alors, ça c'est Annie qui a pris sa policière, et qui a identifié, ben Annie, je vais te laisser, euh l'expliquer un petit peu.

Annie : Oui, bon j'ai vu dans, dans quelles situations, la policière intervenait, bon quand est-ce qu'elle ressortait? Pour devenir plus consciente de oups quand est-ce que je me transforme en policière. Bon, il y a beaucoup de bruits, des élèves qui courent, euh un élève qui, qui écoute pas en classe, qui fait rien, bon qui fait pas ses devoirs, bon, enfin différentes situations. Euh, j'ai trouvé ce que je ressentais lorsque la policière intervenait : colère, agressivité, bon enfin, parce que c'est ça, ce qui fait que je me sens pas très bien dans le rôle de la policière. Puis, j'ai euh, autour j'ai mis le travail à faire, des pistes de réflexion. Bon je trouve que la policière intervient trop rapidement, il y a des situations que ça ne serait pas nécessaire que la policière intervienne. Là j'ai mis euh, peut-être une justicière qui est plus positive, ça me ressemblerait plus, ça me ressemblerait davantage, puis je me sentirais peut-être mieux dans ma peau et bon enfin, des pistes de réflexion pour euh donner un exemple. À partir de ça, ça m'aiderait à voir, après avoir fait tout ce travail-là, ça m'aiderait à, à dégager l'impact sur ma vie professionnelle lors de difficultés. Est-ce que ça va me changer? Est-ce que je vais réussir à laisser une plus grande place à la justicière positive? Ou bien, euh je ne réussirai pas? Ou... ça va, bon enfin. C'est ça, c'est un outil qui peut m'aider à réfléchir puis à voir si j'ai changé, s'il y a des changements, euh lors de difficultés. C'est un outil suggéré. Ensuite, il y en a un deuxième.

Julie : Oui, le deuxième c'est le dialogue intérieur. Alors, euh, (on lui donne les feuilles) ici il y en a deux, Le premier c'est vraiment un dialogue entre deux personnes. Donc c'est, euh, on peut euh...

Annie : Mais ça montre bien le travail qui peut être fait avec les subpersonnalités...

Marie-Hélène : Ok.

Annie :.... C'est pour ça que je l'ai mis là, on voit une bonne évolution là, ça peut donner une idée de...

Marie-Hélène : Ça c'est à moi ça? (en montrant les feuilles)

Annie : Oui.

Julie : Oui, oui, puis à la fin, c'est un dialogue intérieur entre Annie et sa policière. Donc c'est elle qui s'est interrogée. Donc qui a fait un dialogue avec sa subpersonnalité.

Annie : C'est un exemple, un début de dialogue là, c'est euh, pour donner un exemple de qu'est-ce qui peut être fait.

Marie-Hélène : Ok.

Annie : Puis, euh c'est ça, c'est libre à vous d'utiliser l'outil que vous préférez. Vous êtes pas obligé de nous le remettre.

Marie-Hélène : Est-ce que je dois plus me concentrer sur une subpersonnalité? Ou j'attaque les trois?

Annie : Humm, peut-être...comment vous...?

Julie : Ce sont les subpersonnalités avec lesquelles vous avez, vous vivez des difficultés.

Annie : C'est ça, c'est les trois là.

Marie-Hélène : Les trois là.

Julie : Oui.

Annie : Oui, mais si vous trouvez que c'est trop difficile les trois là. Euh, peut-être ce concentrer sur une...

Marie-Hélène : Une en particulier.

Annie : .... ou deux là. Vous verrez là, euh de l'implication que ça vous demande. Oui, ça c'est, c'est libre à vous.

Marie-Hélène : OK.

Annie : Est-ce qu'il y a des questions?



Marie-Hélène : Euh, non.

Annie : Est-ce que c'est clair là, ce qu'il y a à faire là, pour la dernière partie?

Marie-Hélène : Oui, très clair, oui.

Annie : Ha! Bon, c'est merveilleux.

Julie : Bien, on va se revoir au mois de juin.

Marie-Hélène : D'accord.

Julie : Merci beaucoup!

Marie-Hélène : Merci, Joyeuses Pâques! (rires des trois personnes présentes à l'entrevue)

## **ANNEXE E**

### **TROISIÈME RENCONTRE**

## Troisième rencontre

### Entrevue individuelle juin 2006

L'entrevue est semi-dirigée. Les questions peuvent donc varier un peu selon les commentaires de nos sujets. Certaines questions sont personnalisées puisque nous nous basons sur leurs difficultés écrites sur leur fiche (annexe B) et sur leurs commentaires faits lors de leur première entrevue (annexe D).

Accueil :

Bonjour, comment allez-vous?

Est-ce que la dernière étape s'est bien déroulée?

Nous avons très hâte de vous rencontrer !

Nous avons préparé quelques questions pour vous et tout partage de vos émotions et expériences est bienvenue. Ceci est votre dernière rencontre. Nous sommes curieuses de voir vos découvertes.

Comment ça s'est déroulé depuis notre dernière rencontre?

Avez-vous identifié d'autres subpersonnalités?

Quel(s) outil(s) avez-vous utilisés cette fois-ci?

Sur quelle(s) subpersonnalité(s) avez-vous travaillé?

Avez-vous appris d'autres caractéristiques chez vous depuis notre dernière rencontre?

Voyez-vous un impact (des changements) sur votre gestion des difficultés depuis votre travail d'introspection avec vos subpersonnalités?

En quoi y a-t-il une différence, lors de la gestion d'une difficulté au travail, depuis votre cheminement avec vos subpersonnalités?

Avez-vous réussi à travailler sur vos subpersonnalités afin d'obtenir ou d'être en voix d'obtenir un certain équilibre?

Maintenant que vous connaissez les subpersonnalités, avez-vous l'intention de continuer vos réflexions avec celles-ci lors des difficultés futures?

## Conclusion

Merci d'avoir participé à notre recherche. Nous espérons que votre implication aura été bénéfique autant pour vous que pour nous. Voici une petite surprise pour vous témoigner notre reconnaissance.

**Verbatim Rita juin 2006**

Annie : Bonjour Rita.

Rita : Bonjour.

Annie : Alors comment ça s'est passé depuis notre dernière rencontre?

Rita : Ça s'est bien passé. Euh j'avoue que j'ai mis un peu de côté mes subpersonnalités, on voit que... ben non pas que je les ai mis de côté mais elles ne faisaient pas surface. J'avais de la difficulté à ....

Annie : À plonger dedans?

Rita : Ben à me dire : pourquoi elles sont là?

Annie : Ok, puis à travailler, avez-vous réussi à travailler un petit peu sur une d'entre elles?

Rita : J'ai essayé de travailler beaucoup sur mon impatiente.

Annie : Ok.

Rita : Plus la fin d'année arrivait, et moins j'étais capable de travailler sur mon impatiente, l'impatiente, une fois j'y pensais, ça faisait longtemps qu'elle était arrivée et l'autoritaire arrivait après. Donc j'avoue, plus la fin de l'année arrivait plus je trouvais ça dur, mais plus dans le fond c'était le naturel qui arrivait et j'avais de la difficulté à travailler avec ça.

Julie : Avez-vous fait des tentatives pour essayer de travailler sur l'autoritaire ou l'impatiente était déjà vraiment avancée?

Rita : Oui, j'en prenais conscience quand, après quelque chose, je me disais : ça pas de bon sens. À tous les jours l'impatiente arrive, l'autoritaire arrive il y a quelque chose qui ne fonctionne pas. Et effectivement, j'essayais de me parler à l'intérieur. Avec les élèves, quand je trouvais que mes élèves dans le fond ça fonctionnait pas, ben je m'apercevais que c'était peut-être pas les élèves qui fonctionnaient pas mais que c'était moi, mes subpersonnalités l'impatiente, la directrice qui étaient vraiment très très très près puis la généreuse, la joviale, les autres étaient comme très loin. Je ne sais pas si c'est la fatigue qui faisait que ça arrivait mais c'est une fois arrivée à la maison des fois que je faisais un retour, mais en plein dans la classe là, vers la fin de l'année c'était plus difficile.

Julie : Puis les outils que vous utilisiez, c'était juste une prise de conscience ou il y avait quelque chose d'autre?

Rita : C'était vraiment plus la prise de conscience, je n'ai pas pris le temps de faire une carte d'exploration d'idées.

Annie : C'est correct.

Rita : Alors vers la fin de l'année, c'était vraiment ça. Je m'aperçois que c'est le naturel puis que je ne prends plus le temps pour rien. J'ai juste le goût que la classe finisse.

Annie : Est-ce qu'il y a d'autres caractéristiques d'autres éléments que vous avez découverts depuis la dernière fois?

Rita : Euh, d'autres subpersonnalités euh... j'avoue que je ne me suis pas concentrée là-dessus. Je me suis concentrée vraiment sur l'impatiente et l'autoritaire, parce que je voulais qu'elles apparaissent moins souvent. Au début c'était correct, quand on s'est vu, tout de suite après, je peux dire que ça allait bien. Mais c'est après rendue au mois de mai, juin, où là, là moi j'étais probablement plus fatiguée, mes élèves aussi. On dirait que je n'arrivais avant d'être arrivée chez nous ou un moment donné vraiment quand ça faisait plusieurs fois que j'intervenais dans la classe où là il y quelque chose qui ne fonctionne pas. Et là je prenais conscience mais des fois ça faisait longtemps que mes subpersonnalités que j'aurais voulu travailler avaient été là.

Annie : Ok, puis avant de faire ce travail-là avec les subpersonnalités est-ce que vous pensez que vous auriez pris conscience de ça chez vous?

Rita : Je remettais toujours ça sur les élèves.

Annie : Ok.

Rita : Je remettais ça sur les élèves et non sur moi, j'avais peut-être une part de responsabilité sur leurs agissements.

Annie : Donc est-ce que ça aidé de travailler les subpersonnalités pour ça, est-ce que ça vous a forcé à réfléchir chez vous?

Rita : Oui, parce que dans le fond je m'aperçois que oui les élèves peuvent être tannants, je peux avoir des cas d'élèves mais si je fais attention à mon autoritaire et à mon impatiente, à ce moment là mes élèves aussi après je suis capable de mieux les encadrer puis même si eux ont leurs difficultés puis qu'ils ne m'appartiennent pas, je suis capable de mieux les gérer puis je ne les amène pas à la maison.

Annie : Puis quel impact, quels changements vous pensez qui sont survenus grâce à votre travail d'introspection avec les subpersonnalités? Qu'est-ce que vous pensez que c'est ... que ça donné dans votre vie de nouveau, qu'est-ce que ça a apporté?

Rita : Euh, peut-être que ça m'a fait comprendre que finalement c'est pas juste euh, comment je pourrais dire ça, ça m'arrive pas comme ça tout à coup. C'est pas juste les élèves ou ce n'est pas nécessairement toujours moi mais qu'il y ait des situations qui fait que ça arrive puis je peux contrôler ces situations-là. Avant d'arriver d'être brûlée peut-être que là je suis capable de savoir qu'il y a des choses que j'aurais pu faire avant d'arriver. C'est juste que des fois là il faut que j'apprenne à mieux y penser à voir exactement c'est quoi l'élément j'ai travaillé un peu. En fin d'année finalement, c'était plus difficile.

Julie : Mais dans le futur c'est tu quelque chose que vous allez utiliser pour gérer vos difficultés ou c'est pas vraiment important, pas pas important, c'est pas vraiment euh...?

Annie : C'est pas un outil pour vous...

Julie : Oui, exactement c'est pas nécessairement le meilleur outil pour vous pour régler vos difficultés ou comprendre vos difficultés?

Rita : Non, non, je pense que ça peut être un outil intéressant, c'est juste qu'il va falloir que je travaille un petit peu plus. Parce que j'avoue que parfois j'oubliais mes subpersonnalités mais je m'apercevais que j'étais très impatiente, autoritaire avec mes élèves et puis que ça ne fonctionnait pas. Mais dans le fond, ce qui ne fonctionnait pas, c'était mon impatience vis-à-vis la situation qui avait en classe, puis des fois ça me prenait du temps avant de réaliser, on était un peu tard en après-midi ou j'étais rendue à la maison. Donc peut-être si je me mets à y penser plus souvent, probablement que je vais trouver d'autres subpersonnalités qui vont pouvoir prendre la place au lieu que ce soit l'impatiente qui arrive comme ça et que l'autoritaire suive tout de suite. Peut-être qu'après l'impatiente je vais pouvoir trouver une autre subpersonnalité. Mais de travailler plus au mois de septembre quand je suis plus reposée que de travailler à...

Annie : Oui c'est plus facile.

Rita : Oui c'est plus facile.

Annie : Donc vous pensez que c'est quand même un bon outil pour travailler sur soi?

Rita : Ah oui, oui je pense que oui parce que dans le fond ça fait partie de moi.

Annie : Hummmmm

Rita : Donc euh, c'est plus facile de travailler avec quelque chose qui fait partie de moi que de travailler avec autre chose finalement.

Annie : C'est excellent. Vous pensez toujours que c'est possible d'équilibrer si on veut ces subpersonnalités-là de travailler avec, les équilibrer.

Rita : Moi je pense que oui, c'est faisable. Parce que dans le fond, quand j'étais moins fatiguée vers le milieu de l'année, quand on s'était vu je me suis aperçue que tout de suite après c'était plus facile travailler. Plus l'année avançait moins j'étais patiente. Donc c'est probablement là où j'ai travaillé le plus. Mais si je commence déjà dès le mois de septembre probablement que ça va venir tout seul probablement.

Annie : C'est bon. Je sais qui avait déjà un travail, on s'était rencontré, un travail avec l'autoritaire vis-à-vis la direction, vous disiez que vous faisiez attention pour ne pas que l'autoritaire se mêle des discussions avec la direction est-ce ça continué ce travail-là?

Rita : Oui ça été à travailler beaucoup, il y a eu beaucoup de conflits avec la direction. Qui ont continué jusqu'à la fin de l'année. Quand je sentais que l'autoritaire était trop proche, alors la directrice en moi était trop proche, alors je m'éloignais de la direction ce qui me permettait de prendre du recul avant d'aller voir discuter.

Annie : C'est excellent ça.

Rita : J'attendais avant d'aller...

Annie : Est-ce que vous pensez que c'est dû un peu à ça, le travail des subpersonnalités?

Rita : Euh, probablement, parce que je me suis rendue compte comment j'étais puis quand je le ressens c'est plus facile. Je ne leur parle pas tous les jours, c'est pas comme mes élèves, c'est dans le moment présent, les situations qui arrivent.

Annie : Vous étiez plus capable de réfléchir avant d'agir?

Rita : Oui c'est ça. Pour des choses j'y allais un peu impulsivement.

Annie : Bon. Mais c'est excellent, c'est déjà un bon point d'amélioré. (rire)

Rita : Ce qui me permettait de bien finir l'année.

Annie : Oui, Mais un gros merci.

Julie : Merci beaucoup.



Rita : Merci à vous.

Annie : Très bon travail. Vous avez été d'une grande aide.

Rita : Merci.

**Verbatim Turquoise Juin 2006**

Annie : Bonjour.

Julie : Bonjour.

Annie : Nous avons très hâte de vous rencontrer pour la dernière étape. Euh, comment ça c'est déroulé depuis notre dernière rencontre?

Turquoise : (rire) bien.

Annie : Oui, plutôt bien.

Turquoise : oui, oui.

Annie : Est-ce que vous avez identifié d'autres subpersonnalités ou si on garde les mêmes?

Turquoise : On garde les mêmes.

Annie : Les mêmes que la dernières fois. Puis, euh vous avez utilisé encore le même outil, les réflexions dans votre journal, vos observations?

Turquoise : Oui, oui.

Annie : Ok, puis quelles subpersonnalités vous avez travaillées, vous vous êtes attardé un petit peu plus?

Turquoise : Ben j'ai, j'ai, j'avais beaucoup de difficultés, je pense que je l'avais dit un peu avec, de retrouver le vu qu'il y avait beaucoup de choses dans ma vie qui étaient un petit peu mélangées, j'avais beaucoup de difficultés à me retrouver bien en quelque part. La place où j'étais le plus bien ok, c'était l'école. Parce que chez nous je n'étais pas, c'était pas, l'appartement c'était pas super bien. Euh, pis c'est ça. Là je me suis retrouvée un petit peu plus avec mes enfants. J'ai carrément été cherché le côté enfant. Je l'ai toujours eu ce côté-là sauf qu'on aurait dit qui était comme euh....

Annie : Plus présent, dans la classe.

Turquoise : Oui, y était moins présent depuis un bout de temps.

Annie : Ok, puis dans les difficultés aussi il était présent ce côté-là l'enfant?

Turquoise : Euh (sourir).

Annie : Quand il y avait des difficultés dans la classe, ou c'est plus quand ça allait bien qu'il ressortait?

Turquoise : Ben pas le côté enfant là, le côté enfant euh, tsé qui est bien qui s'émerveille...

Annie : Oui c'est ça.

Turquoise : Ça j'avais ça comme...

Annie : Mis ça de côté.

Turquoise : Oui.

Annie : Mais ça revenait dans les bons moments dans la classe ça revenait.

Turquoise : Ben oui.

Annie : C'est ça.

Turquoise : Ça revenait dans les mauvais aussi, parce que j'essayais de le ramener.

Annie : Ok. C'est bon. Puis je sais que vous avez parlé de votre protecteur la dernière fois. L'avez-vous travaillé un petit peu?

Turquoise : Oui ça j'ai eu un petit peu de misère à travailler ça.

Annie : Ok.

Turquoise : Parce que le protecteur mais aussi ça va avec généreux ça, ça va avec les deux.

Annie : Hummmmm.

Turquoise : Faque pis ça va avec le fait que quand t'es généreux, le protecteur si tu donnes beaucoup ben des fois tu dis : « coup donc tsé, c'est trop, c'est trop. On arrête deux minutes ». Pis quand t'arrêtes tu te dis « Ouach! » En tout cas, ça il faut que je travaille ça.

Annie : Ok. Est-ce que vous avez commencé un début de travail avec lui?

Turquoise : Oui, tranquillement pas vite. Tu vois comme aujourd'hui j'ai, c'est pas avec le travail, c'est un peu avec le travail, c'est avec une copine de travail qui m'a dit oh! j'aimerais aller en quelque part avec toi. Là je me suis dit : « c'est ben beau sauf que tsé mon côté généreux quand cette fille-là m'a dit « ( nom du sujet)

j'aimerais ça que tu t'occupes de mes plantes » j'ai dit : « oui mais laisse-moi finir l'année » parce que j'étais pas capable d'aller chercher ces plantes-là. J'étais trop tsé en survie. Faque là je vais la voir puis je lui dit : « c'est beau je vais aller les chercher tes plantes ». Ben elle me dit : « C'est beau j'ai trouvé quelqu'un d'autre ». Là je me suis dit : « C'est le fun tsé! ». Mon côté généreux spontanément tsé. Pis là elle me dit. Ben là j'ai dit : « ok, c'est correct. ». Ben là je me suis dit : « Ben tsé, c'est, les gens ont le droit de me faire ça. Moi j'ai droit de faire ça aussi.

Annie : De dire non.

Turquoise : Tsé j'ai le droit de dire NON! Pis j'va le faire. Ce que je n'ai pas faite. Ce que je n'ai pas faite tout le temps. Là je va faire un gros effort là-dessus.

Annie : Dans la classe, dans les difficultés avez-vous travaillé aussi pour qu'il ressorte un petit peu moins?

Turquoise : Le non?

Annie : Je sais que vous disiez ben le protecteur sortait tout le temps quand il y avait un enfant qui était menacé par d'autres, c'était le protecteur qui ressortait. Est-ce que vous avez essayé de...

Turquoise : de travailler?

Annie : De le tempérer un peu?

Turquoise : Oui ça aussi. Ça aussi, puis j'ai, j'ai (soupir) Dans la classe c'est pas vraiment. Dans la classe je trouve que c'est, tsé c'est encore un lieu pour moi qui est privilégié. Tsé qui est pas, comment je pourrais dire ça, le moins possible j'ai essayé de le contaminer tsé j'ai essayé de le garder sauf que veut veut pas quand t'es harcelée, parce que j'ai goûté à ça pendant c'est ma deuxième année-là...

Julie : La direction?

Turquoise : Ah oui oui j'étais pus capable là tsé. C'est sûr que quand t'es harcelée, ta tendance à , ben t'es peut-être un peu plus prompte à dire : « ben là c'est assez ». Tsé pis là t'as pas beaucoup de tolérance. C'est pour ça que je te dis qu'à un moment donné j'ai dit : « Wô là (inaudible) on arrête là tsé. Pis j'aurais pu dire, des gens m'ont dit (nom du sujet) arrête. Prend un break là. Ben je ne voulais pas faire ça. Parce que c'est toujours le fait de te dire : Tu fais ça ok. Ben c'est sûr que c'est pas un groupe facile que j'avais là. Pis si j'avais dit je m'absente jusqu'à la fin là, bon dans le fond ça aurait été de dire : « cette maudite-là a va vivre avec les conséquences ». Tsé parce que les enfants auraient réagi. Je m'absentais une journée et c'était le bordel. Faque ils auraient réagi beaucoup. Oui ça aurait peut-être été un cadeau

empoisonné à y faire là, mais par contre les enfants là-dedans auraient été, tsé bon je me disais je suis capable de finir l'année. Pis après ça...

Annie : Pis comment ça s'est passé les deniers mois avec la direction, c'est quelles subpersonnalités qui ressortaient?

Turquoise : Ok, je, je l'affrontais pas.

Annie : Ok.

Turquoise : Je l'affrontais pas. Je me, ben je l'affrontais pas.... A me donné un trois quatre tsé. C'est son cadeau d'adieu. J'ai écrit une lettre comme de quoi j'aimais pas vraiment ça. J'y ai dit euh, j'y ai dit que j'aimerais ça qu'elle me donne les raisons. Pis à un moment donné en réponse à ça quand j'ai appelé à l'école parce que une journée je me suis absentée, c'était ma journée de déménagement, là a me dit, c'est pas elle qui me l'a dit c'est la secrétaire, elle dit : « (nom du sujet) elle dit j'aimerais ça que tu, j'aimerais ça que tu...non la directrice voudrait une réponse, si tu acceptes ou non ton poste. J'ai dit : « Dis-y que j'y donnerai ma réponse en temps et lieu pis dis-y que de toute façon que j'ai reçu le message, pis dis-y que de toute façon j'ai reçu le message. Autrement dit, j'ai pas impliqué la secrétaire. J'ai dit dis-y que j'ai reçu le message c'est tout. Pis elle m'a pas ahalé pour me dire de signer mon papier si j'acceptais ou refusais je ne l'ai pas signé. J'avais le droit de faire ça. Elle avait ma lettre, pis ma lettre disais, j'étais pas contente pis que je voulais avoir une raison, mais j'acceptais pas, je ne refusais pas tsé faque..

Julie : L'année prochaine ça va être une 3-4, donc il va y avoir d'autres difficultés peut-être qui vont survenir peut-être, comment vous anticipez l'année prochaine?

Turquoise : (sourir) Ben j'ai peut-être un peu peur de conjuguer 3-4.

Julie : Hummm

Turquoise : je suis capable de le faire, mais physiquement et mentalement ça demande beaucoup de préparation et de tout de ce tu voudras. Tsé je suis partie de l'école là-bas parce que justement il y avait des classes combinées pis parce que j'avais tout le temps les 5 et les 6. Pis je me disais c'est pas évident dealer avec. Je le faisais pis je réussissais super bien là, mais tsé je voulais quelque chose de plus tranquille. Là 3 et 4 c'est quand même pas des niveaux comme 5 et 6 là. Bon ça devrait aller là. Mais euh tsé là je vais m'y faire là, j'ai l'été là.

Annie : Est-ce que vous pensez que le fait de connaître vos subpersonnalités de les avoir travaillé ça peut vous aider l'année prochaine aussi à...

Turquoise : Sûrement, mais il y a des choses qu'il faut que je règle aussi pis là. Ça c'est pas rapport aux subpersonnalités, c'est peut-être par rapport à ça mais il va falloir que j'aille plus loin tsé il y a des choses qui faut que je règle.

Annie : Ok, et puis est-ce qu'il y a d'autres caractéristiques que vous avez appris chez vous depuis notre dernière rencontre, d'autres éléments?

Turquoise : Ben c'est sûr que je suis capable de dire non, ce que je disais moins avant.

Annie : Ok.

Julie allaite son garçon et petit commentaire de la part de Turquoise. (petit rire).

Annie : ok, donc de dire non, donc de laisser un peu le protecteur de côté, la personne qui disait toujours oui.

Turquoise : Hummmm. Parce que ça c'est pas aidant.

Annie : Non c'est ça. Comment on pourrait l'appeler la subpersonnalité qui a balancé un peu là, est-ce qu'elle aurait un nom?

Turquoise : Non, pas un nom comme tel.

Annie : Ok, c'est juste qu'on a balancé un peu.

Turquoise : C'est comme une balance.

Annie : Oui c'est ça on a mis un peu moins d'emphase sur le protecteur finalement. Il reste un peu moins de place.

Julie : Puis avec cette nouvelle subpersonnalité-là qu'on appelle non, est-ce que ça ressemble à un nouvel équilibre?

Turquoise : Je pense que oui, mais il y encore du travail à faire.

Julie : Il y a encore du travail à faire.

Turquoise : Parce que comme je dis il faut qu'à un moment donné, c'est sûr qu'en 4 ans il est arrivé beaucoup d'affaires tsé beaucoup même, et puis je n'ai peut-être pas pris le temps de digérer, je n'ai peut-être pas pris le temps de (silence) de vivre ça tsé. C'est sûr le décès de mon père quand j'en parle ça me fait encore mal. Mais bon c'était peut-être parce que c'était une personne que j'adorais, ben que j'aimais beaucoup tsé, pis il était comme un espèce de, il m'a donné comme un autre côté de .... L'autre côté de la balance. À la place de noir c'était comme blanc et noir. Ce

n'était pas noir tout le temps. Faque ça en étant plus là ...Ça m'a, ça m'a déséquilibrée. Là après ça ma mère qui est décédée, ça fait pas longtemps. Par contre, je disais que ça ne faisait rien. En tout cas, c'est un grand mot ça me faisait rien là, mais ce que je veux dire ça m'a pas fait le même effet. Puis il faut que je règle ça.

Annie : Ok.

Turquoise : Il faut que je règle tout parce que ça vient de là beaucoup mon protecteur, ça vient de là beaucoup beaucoup, ça vient de là aussi le fait de dire peut-être j'ai pas dit non tsé. J'ai jamais dit non, c'est rare que je disais non, mais je comprends tsé. Ça me dépasse, mais il faut que je règle ça tsé. Je vais essayer de voir ce que je peux faire. Peut-être en privé, en tout cas on va voir.

Julie : Donc vous avez l'intention de continuer les réflexions peut-être l'année prochaine?

Turquoise : Oui, oui.

Julie : Ok.

Annie : Puis est-ce que vous voyez déjà des changements, un impact plus au niveau de la classe sur des petites difficultés rencontrées dans la classe ou vous voyez des petits changements avec le travail des subpersonnalités qu'on a fait ensemble?

Turquoise : Oui, c'est sûr que juste tsé vu que j'ai des 3-4 vu que je vais avoir des élèves qui vont être pas mal, ben pas toutes les mêmes, ben y va n'avoir, j'ai dit : (nom du sujet) tu vas tout (soupir) (nom du sujet) tu vas essayer de changer le plus d'affaires possibles tsé. Pour pas qu'eux autres se retrouvent dans de quoi de ... ben qui ont déjà vu là. Ben ça va dure mais en tout cas, je vais me trouver des façons là tsé. Déjà j'ai changé une couple d'affaires dans la classe là dans la disposition.

Annie : Ok.

Turquoise : Pis après ça je vais voir. Parce quand j'étais là-bas à mon autre école j'avais des ateliers. J'avais.. bon ben ça je veux les remettre. Ben je me disais quand je suis arrivée là-bas pis j'en ai parlé ça été comme froid tsé. Pis j'ai, j'ai, j'ai bon, je me suis laissée influencée par ça là. Ben j'ai ai pas placé là. On va y aller le plus conservateur possible. Là j'va, j'va faire mon faire mon mon gros pour changer ça tsé. Être moins conservateur possible. Pis changé pas mal d'affaires.

Annie : Puis vous pensez que les subpersonnalités peuvent aider à faire ce changement-là?

Turquoise : Oui.

Annie : Puis affronter tout ça.

Turquoise : Oui.

Annie : Ok.

Julie : Est-ce que vous avez vu une différence depuis le début du travail jusqu'à maintenant?

Annie : Depuis qu'on a travaillé les subpersonnalités?

Turquoise : Ben c'est sûr que ça brasse, ben c'est sûr que d'autres choses qui brassent aussi comme je te dis. Parce que quand on parle du protecteur ou du fait que j'ai rarement dit non, ben c'est sûr qu'il y a des affaires qui travaillent. Mais ça va plus loin que l'école, tsé ça va beaucoup plus loin que ça.

Julie : Il y a une prise de conscience générale étendue.

Turquoise : Ben il y en avait une qui avait commencé mais euh..

Julie : Elle s'est approfondie.

Turquoise : Oui ça s'en vient là tsé. C'est sûr que ça ne se fait pas euh en criant yé. Le monde auront beau dire que ça se fait comme ça, mais ça ne se fait pas comme ça.

Annie : Et puis c'est long, c'est sur une longue période. Donc là il y a un début qui a été fait cette année et puis ça va continuer. Bon (inaudible). Comme ça vous pensez que ça peut être bénéfique cet, cet nouvel apprentissage l'introspection.

Turquoise : Oui.

Annie : Ok.

Turquoise : Mais je ne te dis pas que je ne l'ai pas fait avant.

Annie : Non c'est juste une nouvelle méthode qui peut aider à continuer le cheminement.

Turquoise : Oui.

Annie : C'est ça. Bon c'est excellent. On avait autre chose?

Julie : Non, ça va.

Annie : Très bon travail.



Julie : Oui!, et bien merci beaucoup d'avoir participé à notre recherche.

Annie : Oui, c'est vraiment apprécié parce que c'est pas tout le monde qui accepte de parler de leurs difficultés, c'est difficile juste de se l'avouer, tout le monde en a des difficultés, mais des fois c'est dur de se l'avouer pis d'en parler c'est encore une étape encore plus difficile.

Turquoise : Il faut que tu fasses ça parce que si tu fais pas ça tu... en tout cas, il en a qui réussissent avec...

Annie : Ça, mais de nous en parler c'est vraiment apprécié.

**Verbatim Sébastien juin 2006**

Annie : Bonjour Sébastien.

Sébastien : Salut.

Julie : Bonjour.

Annie : Alors, nous avons hâte de vous rencontrer pour la dernière étape.

Sébastien : Moi aussi.

Annie : Alors, comment ça s'est déroulé depuis la dernière rencontre?

Sébastien : Depuis la dernière rencontre, donc euh..(sa fille pose une question)

Annie : Je pense qu'on va faire une pause.

Annie : Alors comment ça s'est déroulé depuis notre dernière rencontre?

Sébastien : Ben depuis, ben je me suis rendu compte que le pessimiste prenait pas mal de place.

Annie : Ok.

Sébastien : Donc euh...

Annie : Trop de place.

Chien qui jappe.

Sébastien : Donc, je voyais plus souvent le négatif que le positif.

Annie : Ok.

Sébastien : Donc, je me suis trouvé des petits moyens pour régler le problème.

Annie : Parfait vous avez surtout travaillé sur le pessimiste, avez-vous travaillé sur d'autres aussi, d'autres subpersonnalités?

Sébastien : Non.

Annie : Non, juste sur celui-là. Ok, c'est bon

Julie : En avez-vous d'autres qui sont apparues comme ça?

Sébastien : Oui, le policier. La dernière fois j'avais commencé à en parler.

Annie : Hummmm

Sébastien : Je trouve que c'est plus aussi au niveau du contrôle, qui contrôle tout.

Annie : Oui c'est ça, on se demandait si on l'appelait là gardien contrôleur ou policier. Vous l'avez appelé policier finalement.

Sébastien : Oui, je pense.

Annie : Ok, le policier est ressorti parce que vous l'avez travaillé aussi?

Sébastien : Ben je commence là...

Annie : En même temps que le pessimiste.

Sébastien : Ben c'est parce que j'avais réglé le pessimiste donc..

Annie : Ah bon!!

Julie et Annie : (rires)

Sébastien : donc je m'en suis trouvé un autre.

Annie : Excellent!

Julie : Le fait de les avoir identifié, à ce jour je sais que l'école est terminée, mais dans les derniers moments est-ce que ça vraiment eu un impact, est-ce qu'il y a eu un changement?

Sébastien : Oui, oui.

Annie : Ça aidé?

Sébastien : Est-ce que...

Annie : Oui, oui.

Sébastien : Est-ce qu'il faut que je parle des changements?

Julie : Si vous désirez.

Sébastien : Tout de suite?

Annie et Julie : Oui, oui.

Sébastien : Le pessimiste ou le.....

Annie : Le pessimiste allez-y.

Sébastien : Bon c'est ça, en réalité là ... qu'est-ce que j'ai fait, c'est que je vois souvent plus le positif, je récompense plus les bons comportements. Je donnais un exemple : un élève qui fait mal son devoir ben là j'en récompense un qui le fait comme il faut au lieu toujours d'axer sur « bon il ne l'a pas fait son devoir comme il faut »...

Annie : Puis pour donner l'exemple. L'encourager en même temps.

Sébastien : C'est ça. Pis là c'est moins euh...

Annie : C'est moins lourd.

Sébastien : Oui, pis pour moi après ben ça me décourage moins.

Julie : Hummm.

Sébastien : C'est ça qui peut aider.

Annie : Vous pensez que c'est grâce à cette introspection-là de travailler avec les subpersonnalités, ça peut-être aidé à voir ça, pis à réagir de cette façon-là?

Sébastien : Ben je pense que oui parce qu'au départ je ne pensais pas que ça prenait autant de place, puis là...

Annie : C'est génial, puis est-ce que vous avez utilisé un outil particulier pour vous aider à travailler le pessimiste?

Sébastien : J'avais fait comme un petit tableau-là (nous montre son tableau). Donc ici là, dans les encadrés noirs j'écrivais ce qui me... ce qui m'agaçait.

Annie : Ok.

Sébastien : Ok, puis surtout quand je voyais seulement que le négatif, puis en haut j'écrivais, j'ai écrit ce que je fais dorénavant.

Annie : Ok, les changements.

Sébastien : Donc exemple, 10 élèves n'ont pas réussi à l'examen. Donc asteur je me dis : « il y a 18, y en a 18 qui ont réussi. »

Annie : Hummm.

Sébastien : Ok, encore 3 élèves qui n'écoutent pas les consignes, donc je félicite les 3 élèves qui sont à la tâche, exemple. Ensuite on parle même aussi des conflits avec mes enfants à la maison. J'essaie d'oublier les conflits que j'ai eus à l'école. Donc euh...au moins j'arrive un peu plus positif à la maison. Ça ça l'aide.

Annie : Bien, excellent wow!, donc vous avez finalement trouvé des différentes situations où le pessimiste intervenait...

Sébastien : Oui.

Annie : Puis là maintenant que vous êtes conscient de ça, vous avez effectué des changements, vous avez réussi à effectuer des changements.

Sébastien : C'est bien.

Annie : C'est génial.

Julie : Puis avez-vous commencé à faire ça avec le policier ou pas encore?

Sébastien : Non pas encore.

Julie : Ça, ça va être un projet...

Sébastien : Ok.

Julie : Pour l'année prochaine ou euh ça...

Sébastien : Oui, oui j'ai peut-être plus là à... là ça fait longtemps que je les ai écrits ceux-là, mais les autres ça commence à, à me trotter dans la tête (sa fille rit et s'amuse avec le garçon de Julie) pour euh. Mais je pense que le contrôleur aussi arrive dans... est avec pessimiste aussi là.

Annie : Ok, le contrôleur, policier-là?

Sébastien : Oui c'est ça.

Annie : Ok.

Sébastien : Donc euh,...

Annie : Il aide à balancer un peu c'est ça le pessimiste?

Sébastien : Non, ...

Annie : Non?

Sébastien : Non, c'était plus des fois c'est parce que quand je veux tout gérer...

Annie : Hummm.

Sébastien : Ben là ça me décourage parce que là je trouve que ça va pas bien, c'est ça. Donc en essayant de moins contrôler, puis de tout vérifier et bien je donne moins de contraventions c'est peut-être pour ça que...

Tout le monde rit.

Sébastien : Que j'appelais ça le policier. (tout le monde rit).

Annie : Wow c'est excellent, c'est un gros travail quand même de d'accompli. C'est bon. Mmm, donc c'est ce que vous avez appris sur vous depuis la dernière fois, c'est un peu ça?

Sébastien : Oui.

Annie : Ensuite, donc, quand arrive une difficulté au travail vous voyez une différence depuis votre travail avec les subpersonnalités, est-ce que vous pouvez dire qu'il y a une différence?

Sébastien : Oui parce que j'essaie de voir lequel, parce que j'ai lu dans le document qu'il y en avait plusieurs, puis j'essaie de voir, bon dans cette situation c'est lequel qui ressort, donc en ayant les exemples, c'est plus facile de dire : « ah, dans cette situation c'est lui qui intervient, dans cette situation-là c'est lui qui intervient donc euh, en ayant...

Annie : C'est plus facile de les travailler?

Sébastien : C'est ça.

Annie : Si on sait qu'est-ce qui arrive, c'est ça. Puis est-ce que vous pensez que vous aller continuer à les travailler dans le futur?

Sébastien : Oui parce que ça l'aide beaucoup.

Intervention de sa fille : hey sont où les filles papa? Sébastien fait signe de se taire car il y a enregistrement et entrevue.

Sébastien : J'ai été déconcentré.

Annie : Dans le futur, vous allez continuer à les utiliser, vous pensez?

Sébastien : Oui, parce que je trouve que ça l'aide beaucoup à améliorer... pas les moins bons, les moins bons ouayion!! Pas les moins bons comportements, mais je trouve ça améliore la qualité de vie au travail.

Julie : Donc, euh, ça veut dire que ce travail là ça...

Sébastien : Oui.

Julie : Donne un meilleur équilibre aussi...

Sébastien : Oui.

Julie : Ça équilibre le tout.

Sébastien : Puis même jusqu'à la maison.

Julie : Oui.

Sébastien : C'est pas juste professionnellement.

Annie : Oui, c'est génial. Mais nous autres ce qu'on trouvait c'était que, cette façon de faire de l'introspection finalement, mais accessible si on veut.

Sébastien : Ok.

Annie : Sans une grosse psychanalyse...

Sébastien : Ok.

Annie : Une façon un peu plus facile.

Sébastien : Sans aller voir un psychologue?

Julie : Oui, c'est ça (tout le monde rit).

Annie : Peut-être plus accessible à tous que vous voyez ça comme ça. (Sébastien rit).

Sébastien : Oui.

Annie : Bon.

Sébastien : C'est des petits trucs qu'on peut faire à tous les jours.

Annie : Oui c'est ça.

Julie : Et puis chaque personne est différente aussi donc, chacun a ses subpersonnalités donc euh...c'est comme propre à soi dans le fond.

Sébastien : Ok, puis même des fois j'essaie de trouver : « ah il me semble que... »

Julie : Oui.

Sébastien : Je trouve ça l'aide à rentrer en relation avec ces gens-là aussi.

Annie : Hummm. Donc est-ce que vous trouvez que vous avez réussi à obtenir un certain équilibre?

Sébastien : Il a encore du travail....

Annie : Avec le pessimiste?

Sébastien : Oui, oui avec le pessimiste oui, mais il y en a d'autres...à travailler (rit).

Annie : Il faut continuer à travailler. Vous pensez que c'est possible d'atteindre une certaine équilibre, peut-être pas une parfaite équilibre?

Sébastien : Oui, je pense que...

Annie : Oui, excellent!

Sébastien : Oui, ça dépend des moyens puis...

Annie : C'est génial, très bon travail. Et bien un gros merci.

Julie : Merci à vous d'avoir participé à notre recherche.

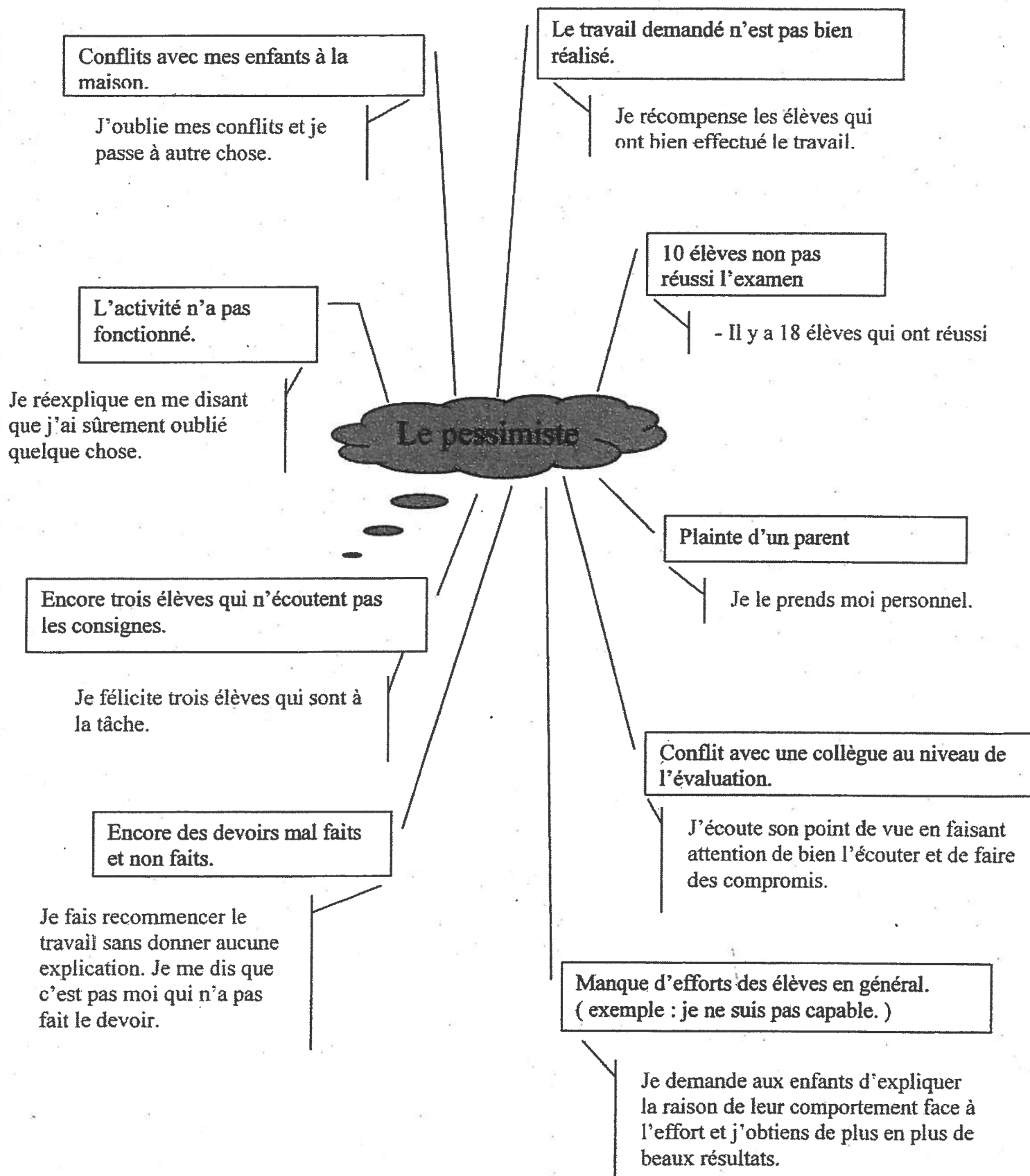
Sébastien : Ça m'a fait plaisir.

Annie : C'est très gentil, en plus c'est pas tout le monde qui accepte de parler des difficultés, donc c'est vraiment apprécié, c'est précieux pour nous autres.

Sébastien : Ben ça m'a fait plaisir.



# Sébastien



**Verbatim Maria juin 2006**

Annie : Bonjour Maria.

Maria : Bonjour.

Annie : J'espère que tout va bien.

Maria : Oui.

Annie : Bon. Alors, comment ça s'est passé depuis notre dernière rencontre?

Maria : Ben ça s'est très bien passé, euh j'ai continué à essayer d'observer mes différents comportements puis essayer de trouver des stratégies pour améliorer mes subpersonnalités peut-être un petit peu moins intéressantes que les autres là..

Annie : Excellent. Vous avez gardé les mêmes ou en avez-vous identifié d'autres?

Maria : Non, j'ai gardé, oui.

Annie : Parfait. Puis sur quelles en particulier que vous avez travaillées?

Maria : Euh je dirais la désorganisée un petit peu, mais j'avais l'organisée mais j'avais aussi celle qui était éparpillée un petit peu partout. J'ai essayé de travailler, de me concentrer plus sur celle-là. Parce que je trouvais que c'était celle qui me ralentissait un petit peu plus dans mon travail là.

Annie : Ok

Maria : Quand j'oubliais des choses...

Julie : Puis là vous avez vu une différence avec l'effort que vous avez mis sur cette subpersonnalité-là.

Maria : Oui, oui.

Julie : Vous avez vu une différence jusqu'à la fin de l'année?

Maria : Oui, oui. Je me trouvais moins éparpillée que je l'étais avant. Puis je trouvais que j'avais pris certaines habitudes, j'avais pris certaines stratégies où je savais que j'avais ça à travailler et puis je trouvais ça beaucoup mieux rendu à la fin de l'année.

Julie : Quels outils vous avez utilisés pour travailler tout ça?

Maria : De un des post-it.

Julie rit.

Maria : Je me suis mis des post-it un petit peu partout, j'ai commencé à utiliser mon agenda plus pour organiser mes choses euh, j'ai demandé l'aide de mes élèves me servir d'aide mémoire : rappelle-moi telle chose, rappelle-moi telle chose, comme ça je me déchargeais un petit peu aussi pour ne pas avoir tout en même temps. Pis, j'essayais je remettre les choses dès qu'on me le demandait de faire quelque chose et puis de le faire tout de suite au lieu d'attendre, j'étais plus comme ça.

Annie : Excellent, oh wow. Et puis, est-ce que vous voyez finalement un impact des changements grâce au travail sur les subpersonnalités, est-ce que ça serait, est-ce que surviendrait vraiment grâce à...

Maria : Je pense que oui, je ne dis pas que je me suis améliorée partout là. Mais en me concentrant, le fait d'avoir identifié puis d'en avoir choisi un sur laquelle je voulais m'améliorer, oui j'ai vu une différence.

Annie : Ok. Donc, ça l'apporterait quelque chose de bénéfique.

Maria : Oui, oui. Je pense que ça nous permet de nous arrêter et de vraiment réfléchir sur notre façon d'être puis ensuite améliorer, ça nous oblige à faire ce travail-là.

Julie : Puis dans le futur, est-ce que ça serait une stratégie que vous allez garder ou employer quand vous aller avoir des difficultés ou euh?...

Maria : Je pense que oui.

Julie : Oui.

Maria : Je pense que ça m'a appris à prendre le temps de vraiment m'asseoir et puis d'analyser les choses mais de façon peut-être différente de ce qu'on fait d'habitude là, pour ensuite trouver des solutions, je pense que oui.

Annie : Excellent.

Julie : Oui, très bien.

Annie : Donc vous pensez, vous pensez toujours que c'est possible de d'avoir un certain équilibre en les travaillant?

Maria : Oui,oui.

Annie : Excellent. C'est génial. Mais un gros merci.

Julie : Merci beaucoup.

Maria : Ça fait plaisir.

Julie : Merci d'avoir été notre sujet pour notre recherche. C'est très apprécié.

Maria : Merci, ça fait plaisir.

Annie : C'est vraiment gentil.

**Verbatim Marie-Hélène juin 2006**

Annie : Bonjour Marie-Hélène.

Marie-Hélène : Bonjour.

Annie : Ça s'est bien passé depuis notre dernière rencontre?

Marie-Hélène : Oui...(petit rire) précision?

Julie : Est-ce que vous avez travaillé vos subpersonnalités?

Marie-Hélène : Ben en fait, si j'avais bien compris par rapport à la dernière fois, j'ai essayé un peu de, d'après le modèle qu'Annie avait fourni par rapport à la policière *versus* la justicière, tout ça, j'ai essayé de trouver des, ben une subpersonnalité parce que je me suis vraiment concentrée sur ma subpersonnalité qui m'a causée plus de problèmes qui était Hulk, cette année, qui est sortie cette année, puis qui a été vraiment, c'était elle qui me dérangeait le plus finalement dans, dans l'exercice de ma profession si je peux dire. Alors, j'ai essayé de me concentrer plus sur cette subpersonnalité-là puis de trouver euh, une subpersonnalité qui viendrait contrebalancer un peu. Je dois avouer que j'ai (soupir) échoué dans (rire), dans la tâche. Je n'ai pas réussi. Hulk était trop fort. Et je n'ai pas réussi à trouver quelqu'un pour venir le contrôler.

Julie : Mais est-ce que à travers ça vous avez découvert des nouvelles choses?

Marie-Hélène : Hummm

Julie : Découvert d'autres subpersonnalités?

Marie-Hélène : D'autres subpersonnalités, mon dieu...(rire)...Mmmm, j'ai essayé, oui ben en fait c'est que j'ai essayé de développer, oui j'ai essayé de développer une subpersonnalité. Bon je, je me suis concentrée. Je lisais les Harry Potter. Je me disais Dumbledore, c'est un personnage qui me plaisait tout ça, finalement, je me suis rendue compte que cette subpersonnalité-là correspondait pas du tout à moi, alors euh...euh...j'ai pas réussi à nommer la subpersonnalité qui est venue aider Hulk. J'ai pas réussi à trouver. Puis j'ai fait des dialogues intérieurs euh, mais juste avec moi. Puis, je pense que ce n'était pas assez fort, il y aurait fallu que je trouve (rire) vraiment quelque chose de plus fort.

Annie : Est-ce que ça l'a modéré un peu Hulk?

Marie-Hélène : Euh...oui ça l'a modéré un peu euh.... Là j'ai l'air épouvantable de parler de Hulk comme ça (rire), oui mais ce que j'ai trouvé difficile c'est que Hulk

quand il ressortait ben c'était pas un moment où c'était facile pour moi de le contrôler parce que Hulk était très fort. Alors, quand j'étais en situation de crise ou justement j'étais devant un enfant qui faisait ressortir cette subpersonnalité-là très fort, je trouvais ça difficile, euh, ben je trouvais ça difficile par exemple, j'étais directement avec l'enfant, donc c'était difficile pour moi de, de parler à Hulk parce que je devais interagir tout de suite avec l'enfant alors j'essayais de dire : « Calme-toi, calme-toi, essaie de prendre des grandes respirations, réfléchis, tout ça euh... Mais je trouvais ça difficile dans l'exercice de ma profession parce que c'était tellement dans l'action, que c'était plus difficile. Par contre, quand je regarde ma personnalité Chien de chasse, ça, ça été quand même un peu mieux. Euh. Chien de garde, chien de garde, dans mes rapports. Cette subpersonnalité-là sortait dans les rapports avec ma collègue. Euh, puis euh, effectivement là ça j'ai, j'ai pas nommé la subpersonnalité. Mais c'était beaucoup plus facile pour moi de la contrôler peut-être parce que aussi j'ai beaucoup réfléchi dans mes rapports avec l'enseignante tout ça. Puis c'était peut-être une subpersonnalité moins forte, était plus récente, en tout cas elle était moins forte.

Annie : C'était en progression la dernière fois?

Marie-Hélène : Oui c'était en progression depuis la dernière fois donc ça été mieux. Mais Hulk là!!!

Annie : Ça été difficile.

Marie-Hélène : Ça été très difficile.

Annie : Puis le fait d'avoir fait le travail sur les subpersonnalités, est-ce que vous pensez que vous l'avez plus identifiée quand elle sortait, l'avez-vous sentie?

Marie-Hélène : Ben moi, moi ce que j'ai trouvé, oui, moi ce que j'ai trouvé ça m'a rassurée dans un certain sens de, de nommer une subpersonnalité, et puis le fait de prendre un personnage imagé comme Hulk, parce que c'est, c'est pas facile quand, quand on se rend compte que certains aspects de notre personnalité qui sont forts comme ça. Puis j'étais pas fière de cette subpersonnalité-là. Puis le fait de parler justement qu'on avait des subpersonnalités ça a fait que j'ai pu distinguer qui moi j'étais puis que oups! Quand j'avais une situation de crise oui elle ressortait mais c'était dans une situation particulière puis c'était pas tout le temps. Faque j'ai trouvé ça rassurant dans le fond de nommer ça, puis dans le fond c'est pas juste moi, je ne suis pas juste un Hulk, je suis d'autres choses aussi. Mais j'ai cette personnalité-là. J'ai aimé me créer ce caractère, ce personnage, ce caractère, mon dieu je ne sais pas qu'est-ce qui se passe, ce personnage-là, pour, pour justement arriver peut-être oui à mieux l'identifier, puis oui je le savais j'ai une image mentale quand je m'énervais de Hulk. Là je me disais : « ok. ». J'essayais de me contrôler. Peut-être effectivement, je pense que je réussirais peut-être, oui à le contrôler plus éventuellement, si j'avais la chance.

Annie : C'est un travail à long terme?

Marie-Hélène : Oui c'est un travail à long terme mais elle était très forte, puis j'ai eu de la difficulté pour XX raisons.

Julie : Puis durant la dernière période avez-vous utilisé des outils ou ça juste été l'introspection?

Marie-Hélène : Ben, j'ai essayé, oui, de faire un dialogue interne. Euh, oui j'ai écrit un peu, euh... mais c'est plus, c'est ça le dialogue interne plus. Puis, j'ai essayé de la faire après coup, mais après coup quand Hulk est parti moi je trouvais ça plus difficile de discuter avec Hulk parce que quand j'étais pas dans la situation où Hulk ressortait, moi c'était vis-à-vis un enfant particulièrement qui me faisait sortir de mes gonds Quand j'étais pu, une fois que je n'étais plus dans cette situation-là, ben là ça devenait (soupir) facile de le contrôler. Je me disais : ben voyons je n'ai pas eu raison de m'emporter tout ça. Alors il n'était comme pu là Hulk (rire) c'était plus difficile de converser avec lui.

Annie : Puis dans le futur, si jamais vous retrouviez une situation semblable, un enfant qui vient vous chercher, est-ce que vous pensez que ça pourrait aider aussi à travailler, à travailler Hulk qui ressortirait, de travailler les subpersonnalités?

Marie-Hélène : (long silence) Ben je pense que je serais plus consciente.

Annie : Ok.

Marie-Hélène : Oui, je serais plus consciente du fait que justement euh, ça m'arrive de sortir de mes gonds puis quand c'est ça, c'est pas automatiquement moi, ma personnalité, faque oui, il faut que je travaille ça.

Annie : Ok.

Marie-Hélène : Dans ce sens là (inaudible).

Annie : Est-ce que vous pensez que vous allez les réutiliser les subpersonnalités dans le futur?

Marie-Hélène : Ben je pense que je vais toujours y penser.

Annie : Ok.

Marie-Hélène : Dans, dans, dans mes démarches d'introspection. Ce que je trouve difficile c'est que ça demande beaucoup de temps d'effectuer le retour et tout ça. Des

fois dans le feu de l'action ça devient difficile. Puis comme Hulk c'est vraiment un personnage qui apparaissait....

Julie : C'était majeur.

Marie-Hélène : C'était majeur, puis justement ça apparaissait dans une situation où je n'avais pas le temps de réfléchir mais j'aurais dû peut-être mais... mais pour d'autres subpersonnalités, chien de garde, paquets de nerfs aussi, j'essayais plus de doser (rire). Oui, je pense que ça pourrait m'aider, mais c'est difficile quand même de trouver le temps de faire le retour, mais c'est important de le faire euh.

Annie : Excellent. Après coup, après, si on repart au début là... avant qu'on parle des subpersonnalités, depuis tout votre cheminement à travers les subpersonnalités, est-ce que vous voyez un impact des changements que ça a apporté au travail, dans votre vie professionnelle, est-ce que ça fait une différence?

Long silence.

Marie-Hélène : Je dois réfléchir (rire).

Annie : Prenez votre temps.

Marie-Hélène : Là où ça fait la différence, je vais me répéter par rapport à ce que j'ai dit, mmmm, c'est qu'à un moment, quand on vit des difficultés tout ça on sait pas trop partir pour les régler. Puis je pense que le fait justement d'identifier ce que, le Hulk, je ne l'ai pas aimé, puis j'ai trouvé ça difficile cette année de le contrôler. Puis c'était la première fois que j'avais à le voir, puis ça m'a donné, ça m'a beaucoup culpabilisée. J'arrivais à la maison puis j'étais très coupable par rapport à ça, puis oui le fait que, là je pensais : ah oui c'est vrai c'est une subpersonnalité dans le fond, c'est pas vraiment moi, c'est une personnalité qui ressort, mais j'en ai d'autres aussi. Et puis oui je serai capable de le contrôler. Dans ce sens là, je pense que ça fait une différence parce que ça m'a permis un peu de me déculpabiliser en me disant : voilà elle est là cette subpersonnalité-là mais il y en a d'autres qui sont meilleures, tout ça, oui je pense que dans ce sens-là oui.

Annie : Excellent, est-ce que vous pensez que c'est un bon outil pour un travail sur soi pour faire une introspection?

Marie-Hélène : Oui pour faire l'introspection, oui tout à fait. Mais c'est ça, il faut accorder, il faut accorder le temps nécessaire euh, puis euh...c'est ça (petit rire).

Julie : Est-ce que vous croyez qu'un jour ça va être possible d'avoir un certain équilibre avec Hulk?

Marie-Hélène : Hulk, j'espère!! Je pense que oui.



Julie : Oui.

Marie-Hélène : Je pense que oui.

Julie : Est-ce que vous avez remarqué si c'était dans des situations spécifiques que Hulk...

Marie-Hélène : Oui, oui, oui.

Julie : ....ressortait?

Marie-Hélène : Oui.

Julie : Ok.

Marie-Hélène : C'était avec un enfant spécifiquement..

Julie : Donc ça se peut que l'année prochaine Hulk ne ressorte pas?

Marie-Hélène : Ben Hulk n'était jamais venu dans mes trois autres années de pratique (rire). C'est cette année qui est ressorti et puis ça peut-être été aussi par rapport à tout ce que j'ai vécu, là je sais qu'on se concentre sur le plan professionnel mais...

Julie : Mais c'est sûr que le plan personnel...

Marie-Hélène : Puis ça interagit tout ça bon, il y a bien d'autres facteurs qui ont fait en sorte que j'étais peut-être plus fatiguée, puis Hulk était plus propice à faire en sorte...bon.....sortait.

Annie : Puis peut-être en fin d'année, c'était pas mal difficile...

Marie-Hélène : En fin d'année...

Annie : la fatigue....

Marie-Hélène : Oui aussi...

Annie : La fatigue.

Marie-Hélène : C'était plus fatigant, les enfants aussi sont plus fatigués donc des fois Hulk ressortait plus, puis ça dépend aussi comme le Hulk ressortait par rapport à une certaine chimie dans le groupe, c'est certain que peut-être il ne sortirait pas mais je vais toujours le surveiller de près parce que ça m'a vraiment affectée que cette subpersonnalité-là ressorte comme ça alors...

Annie : Est-ce que vous l'auriez dégagée autant si on n'avait pas parlé de subpersonnalités?

Marie-Hélène : Non je ne pense pas, non je ne pense pas que, parce que vraiment on se demande qu'est-ce qui se passe : coup donc je deviens ben agressive, je me sens physiquement agressée par cet enfant-là, j'ai de la difficulté à, à composer avec tout ça puis quand est venue l'étude des subpersonnalités, nomme dans tes difficultés au travail ben là j'ai fait, ah oui! Hulk, ah oui! ça vraiment, ça ressort, ça ressort, ce n'est pas moi ce n'est pas tout le temps comme ça c'est juste dans des situations spécifiques. Ça j'ai pu voir ça, comme ça.

Annie : ....À dégager, à préciser.

Marie-Hélène : À préciser un problème...

Annie : Une situation problématique.

Marie-Hélène : Oui.

Annie : Au lieu de voir ça noir, ça va mal...

Marie-Hélène : Ça va mal, je ne suis pas bonne, je ne l'ai pas bla, bla, bla, ben là c'est comme ah! Lui il est là mais j'ai d'autres aussi subpersonnalités. Mais là c'est sûr je me suis concentrée sur les personnalités à améliorer alors.

Annie : C'était ça le but.

Marie-Hélène : Ben là il faudrait que je travaille sur les subpersonnalités positives, j'ai plus difficulté. On est plus porté à voir le négatif.

Julie : Oui.

Marie-Hélène : Faque, éventuellement il va falloir que je travaille plus mes subpersonnalités positives, ça c'est difficile c'est l'objet d'un autre travail (rire).

Annie : Oui, oui.

Marie-Hélène : Mesdames!!

Annie : Pour contrebalancer.

Julie : Ben merci beaucoup.

Marie-Hélène : Bienvenue.

Annie : Très bon travail, vous avez travaillé fort.

Marie-Hélène : Bon courage pour la suite.

Annie : Merci.